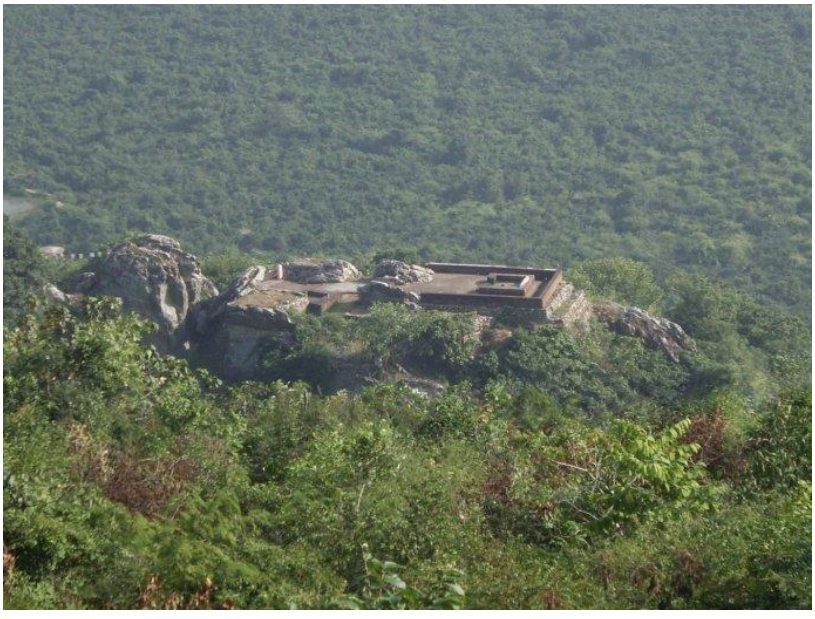
直指生命的真相

——《心經》直解

PAN LIN

潘麟 著

附圖一：《心經》誕生處——印度靈鷲山講經台



附圖二：靈鷲山講經台（俯視）

附圖三：《般若波羅密多心經》經文

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

般若波羅密多心經

唐 三藏法師 玄奘 奉詔 譯

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故。菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無掛礙，無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶。

目錄

創造一個殊勝的緣起/1
三傳並用/11
五時說法/25
唐三藏法師玄奘簡介/33
開經偈/40
般若與波羅密多/55
心與經/75
序分與流通分/81
有為觀與無為觀/109
緣起與他在/117
得大自在/131
照見五蘊皆空/147
度一切苦厄/155
色不異空 空不異色/165
諸法空相/177
十八界/181
無智亦無得/187
遠離顛倒夢想/193

三世諸佛/199
是大神咒 是大明咒/205
就是這樣/211
附錄/215
《心經》代表性的譯本/217
「見聞解脫」大成就者潘麟先生的開示(代後記)/233

創造一個殊勝的緣起

經書不同於一般的書。一般的書是一般人寫的書，經書則是出自聖賢之口，或出自聖賢之手，是聖賢證量之表現，是聖賢心靈之顯露。故經是聖賢證量之體現，是聖賢智慧之化身。學習和研修聖賢們的經典，就是在學習和研修聖賢們的證量和智慧。按照傳統觀點，凡是經之所在，即為道場——學道與修道之場所。

經是聖賢生命之載體、智慧之載體，故經之所在，即聖賢之所在。佛經所在，即佛菩薩之所在；儒經所在，即孔孟之所在；道經所在，即老莊之所在。經是聖賢生命的展開和表現，走進經典的字裡行間，就是走進聖賢們的生命和智慧世界，融入經典的字裡行間，就是融入聖賢們的生命和智慧世界。《心經》亦復如是。

《心經》是佛菩薩的生命之外化、證量之展現，無比莊嚴，無比殊勝，為人間稀有之法寶，醒世之獅吼，解脫之歸依。故凡欲讀誦、研修《心經》聖典者，每於開經之前，必須正心誠意，收攝身心。

正心之基是正身，身正方可心正。欲端正其心者，需先端正其身。什麼樣的身形姿勢，就會引發什麼樣的心態和情緒。斜靠在沙發上，將腳放於茶几上，這樣一種身形姿勢所營造出來的心態與情緒，與正襟危坐所營造出來的心態與情緒，必然是非常不同的。

無論是佛家、道家，還是儒家，都設立了諸多禮儀，這諸多的禮儀無非一個目的，通過端正外形姿勢來達到端正內心態度，簡言之，即通過正身來達到正心。誠意也是如此，特別是在修學初期階段，需通過一些外在的代表誠意的姿勢與動作，來引發我們內在的誠意和敬重。故正心誠意的第一步是正身和守禮。不僅身正才能心正，同理，唯有身靜才能心靜。如果身體動來動去，心當然難以靜下來，心靜又是心淨的前提，身心不靜，則身心斷然難以清淨。身體的清淨是經絡氣脈暢通，心靈的清淨是無機巧少雜念。欲達身心清淨，先必做到身心寧靜。唯靜可淨。

包括《心經》在內的所有聖賢經論，皆源自他們極度清淨的身心之自然流顯，欲與此經典相應相合，研修者需具有相同或相似的身心清淨程度。很多學佛參道多年的學友們，為何數年或十數年難以入道受用？其重要原因之一就是進入不了經論之中。進入不了經論的重要原因之一就是自己的身心不淨。

一個身心不清淨的人，是沒有辦法理解和感悟經典的，更沒法實現透過此經典，進一步去理解和感悟此經典的主人之生命境界和智慧所在。

通過正身形以正心態，通過內外寧靜以清淨身心。過去人們在閱讀經典時，放下萬緣，安處靜室，採用盤坐和端坐姿勢，進入「收心」狀態。簡單地講，收心就是將心靈從紛亂塵世中收回來，收到此時此刻的當下來。通俗地說，就是不僅身體在場，更要心靈在場，要身心都在此時此地。學習和研修經典時，要把整個身心投入進經文經境之中，不可有絲毫留在經文經境之外，這就是「收心」。

收心就是凝神，就是收攝精神，就是專心誠意。任何事業，必經長期之專心後，方可有所成就。學佛修道，亦復如是。凝神才能靜氣，靜氣又分為呼吸平靜和經絡氣脈順暢兩個方面。不僅內在的心態情緒與外在的姿勢動作是互動的，心態情緒與呼吸也是互為因果的，什麼樣的心態和情緒，必然伴隨著什麼樣的呼吸頻率。開經之前，深長地呼吸幾次，可迅速獲得心靈上的平靜。呼吸的順暢和深長與心靈的和平與寧靜是成正比的，是互為因果的。呼吸的順暢與深長，又是全身經絡氣脈清淨和順暢的前提。

佛家講因果，什麼因就有什麼果。在當代，閱讀和研習《心

經》者，不可謂不多，但正如那句名言所說的：修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角。人們習慣於將這種現象歸結為，我們修道資糧不夠，福德不足，機緣不成熟，慧根太淺，離佛日遠，現在是五濁俱全的末法惡世等等，以是之故，不得成就。在我們看來，這些都是藉口，都是強詞奪理，沒有一個是正當的緣由。「得道者鳳毛麟角」的真正原因是：我們在學習和修道時，沒有很好地收攝身心，沒能做到全身心地投入經文和經境之中，沒有將整個身心和整個存在澈底地、當下地、持續地融入佛菩薩的生命和智慧之中。若做到，沒有不得道的，沒有不開悟的，沒有不立即證入聖境的。

因位不正，果難成熟，通俗地講，就是第一步若錯了，以後的每一步都必錯無疑。故知散亂放逸是學經和修行的第一大忌。在我們正式進入《心經》之前的第一步，就是嚴格地做到正身以達正心，正心以達誠意，誠意以達化除身心一切阻塞鬱結，以深度地清淨生命，為下一步澈底地融入《心經》做好必要的準備。因為誠者，物之終始，不誠無物。無論是人類社會中的萬事，還是自然界中的萬物，皆有一個基本精神或曰基本原理貫穿於其中，即「誠」。誠者，既是工夫也是本體，即本體即工夫。誠之在物為本體，誠之在人為工夫。工夫即修行之義。在人，誠可化除身心一切阻塞鬱結，深度地清淨生命；在

物，無誠，則一切難以實現，難以貞定，難以成就。

「誠意」之「誠」，有動詞和名詞之兩義，動詞在邏輯上先於名詞。誠意之「誠」作動詞解時，即「如其所是以自觀」之義。「如其所是以自觀之」，即將自己從社會、習俗、功利而來的一切掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等統統去掉，將自己還原為最真實的自己——無論這個「最真實的自己」是醜陋的、虛弱的，還是雜亂的，都不可再試圖去掩飾和逃避，而是正面地接受之，因為這就是我們此時的真相，我們只能接受之，別無選擇。所有的掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等都是非常不明智的。不斷地「如其所是以自觀」的過程，就是「誠意」的過程，即修行的過程，也即作工夫的過程。整個佛法，整個道法，整個儒學，無非都是讓我們「如其所是以自觀」的學問，無非都是引領我們去發現生命之真相。知生命之真相即知宇宙和存在之真相。

「誠意」之「誠」作名詞解時，即「成功」或「成就」之義。誠者，成也。通過不斷地祛除和超越各種掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧和貪、嗔、癡、慢、疑等等之時，我們即可達到洞察生命真相和宇宙真相的終極境地而大徹大悟。此時，我們的全部意識都成了佛性（神性或曰本性）無隱曲的直接顯化——我心即佛心，我意即佛意。誠意作名詞解時，即「佛

心」「清淨心」「覺心」等之別名。

本人幼年即入生命修行之道，至今接觸過的佛家、道家和瑜伽等修行人不可勝計，給我感受最深的就是：這些修行人和世間人一樣，缺少對自己、對文化和對修行最起碼的誠意，他們的狂熱、偏執、攀緣、癡迷等心態都不缺少，唯缺少的是必要的誠意——將後天來自內外的一切掩飾、面具、虛偽、自欺、自戀、機巧等等統統拋棄，將自己還原為最真實的自己，並直面之與肯認之的誠意。

誠意意味著不自欺，誠意意味著無我後的真正之公平與正義，誠意意味著有勇氣接受一個真實的自己——無論它是什麼樣子。

人是唯一會說話的動物。但人們做的最多的是用說話和語言來催眠自己和掩飾真相。這就是為什麼人類如此喋喋不休的原因。人對說話的迷戀早已到了狂熱的地步了——人們將 80%～90%以上的時間用在說話上，之所以這樣做，唯一的目的就是為了達到有效地催眠自己和掩飾真相。人們是如此地害怕真相和直面自己，於是人們就發明了一種東西——說話，從早到晚不停地說呀說。我們可以在任何地方聽到無休止的說話聲，只要有人在的地方，一定有喋喋不休的說話聲，以至於人們從一出生就開始了對語言的極度迷戀和依賴。如果讓那些愛說話

的人，一天不說話，會被認為這比殺了他們還要讓他們難以忍受，不說話幾乎就等於死亡。

說話不僅是人們日常消耗時間和精力的最主要方式，更是製造我們心智迷離散亂的最主要因素。對於多數人而言，無休止地說話不僅僅是外在的口舌行為了，它已經內化為一個精神行為了——即使我們嘴上不說話，但我們還是會在內心裡喋喋不休的。這種口舌上的或內心裡的喋喋不休，與我們開經前所要求的正心誠意和聚精會神是不相應的、不相符的。故在佛陀的教義中，有根本之道——八正道之說，正語和禁語就是八正道的重要一項。所謂正語就是不兩舌、不妄語、如實語和不誑語。包括禁語，禁語就是在規定時日內不可以說話。因為只有正語和禁語，才能讓我們從無休止的語言迷亂中解脫出來，由此前的被語言和說話左右著，轉為有效地控制著語言，不再讓語言和說話迷亂我們的心智。語靜才能心靜，語止方可心止（狂亂心念的止息）。

佛陀一再地教導我們，語言對我們的限制和誤導是我們不得解脫的重要原因之一，是我們不能進入正思維、正念、正定和正命等人生正道的重要原因之一。廓清語言和概念等製造的種種迷霧，覺察出無論是口語還是心語對我們的種種幹擾和誤導，是修行者的第一步工夫，也是最為重要的工夫。太多的修

行人，因為沒有很好地重視這修行的第一步工夫，導致一生修行始終不得其門而入，更不用說登堂入室了。

佛法非常重視緣起。萬事萬物皆是因緣聚合而得以生起，修行這件事也是因緣聚合而起的。沒有一個很好的因緣，什麼也不能生起，任何成就都不能證得。所以我們在《心經》的開經之前，一定要有一些良好的緣起，簡單地講，就是要具備一些良好的前提和如法的條件。一個不如法的前提，是沒法結出正果的。古人雲：「良好的開端，是成功的一半。」

印度有個古老的故事是這樣的：有一個偉大的導師（Guru）去世了，他的弟子們商議決定以評傳的方式，將他們導師一生的偉大思想和事業記載下來，傳於後世。這個神聖的任務落在了導師生前最得意的大弟子身上。可一年過去了，眾弟子們並沒有見大師兄動筆，於是就去催問，大師兄說，不要著急，我正在準備中。十年過去了，還沒有動筆，於是眾弟子又去催問，大師兄依舊說，不要著急，我正在準備中。二十年過去了，眾弟子實在是忍無可忍，厲聲責問為何還不動筆，大師兄說，這二十年來從未忘記此事，只是一直在準備中，近來終於準備好了，現在剛剛開始寫作。不久，一部關於此導師的最為詳盡、最為透徹的傳記誕生了。

後來這位偉大導師的首座弟子解釋說：「二十年來遲遲未

動筆的原因，是因為我發現自己和導師之間的差異太大了，我像一個小學生，而我的導師則像一個資深的教授。大家想一想，一個小學生怎麼可以理解一個老教授的情感、思想、學問和境界呢？如果這名小學生貿然動筆去寫作和評論關於這名教授的一切，在不自量力的同時，也是對這名教授的褻瀆。於是，要想完成這個光榮任務的最佳方式就是努力地成長我自己，將我成長到接近或等同於我們偉大導師的境界，這樣才能最大限度地理解我們偉大的尊者及相關的一切。為此，正如大家看到的，我用了二十年的時間來成長自己。當我感覺到已經準備好了後，便寫出了這部令大家滿意的傳記。」

在投入任何事務之前，無有例外地都需要一個很好的準備。當我們有心走進佛陀的教導——經典之前，同樣需要一系列的身心準備。如果準備不到位、不澈底、不全面，貿然走進經典中，我們的收穫必然是小的。更有甚者，將會入寶山而空手回。我們在走進《心經》之前，可能不會如這個印度古老故事中所說的，需要二十年的準備，但至少，上述的正心誠意是必須的。如果我們此時正被強烈的自我、任性、偏執、成見、負面情緒、私心妄念等所控制著，那麼，帶著這些因素走進《心經》或別的經典，都是非常不合適的。如此，幾乎不可能與這些經典產生哪怕是最膚淺的相應。

《心經》作為人類最偉大的智慧聖典之一，在走進她之前，心智的成熟、人格的健全、知識的貯備、心境的平和、見地的通透、身心的清淨，對紅塵世俗和功利機巧等業已有了一個很好的出離，深厭輪回，渴望解脫之願力的真實生起等等，是必須具備的前提。非如此，不足以開創一個走進《心經》的殊勝之緣起。

三傳並用

無論是用語言來講解《心經》，還是用文字來注解《心經》，這裡都涉及到知識的授受問題。人類知識和學問在授受過程中，因方式和層次不同，可分為三大類，即「形傳」「心傳」和「神傳」，簡稱「三傳」。在此前我的著作《〈瑜伽經〉直解》中，對「三傳」有過詳細的講解。現摘引如下：

1.形傳

第一種授受方式是形傳（Handing down by forms）。所謂形傳就是通過動作、姿勢、文字和圖片等將人類的知識、技能和經驗傳授給後人，傳授給他人。凡是通過姿勢、動作、圖片、文字等來授受知識、技能和經驗的方式，統稱為「形傳」。為什麼稱之為「形傳」呢？因為這些知識無一例外地都是以某種可見的、可聽的等可被五官感知的方式被授受的。也就是說，凡是以某種有形的方式被授受的，我們瑜伽統稱它為「形傳」。形傳是包括瑜伽在內的一切人類知識、技能和經驗在授受過程中最基本，也是最常見的方式。

2.心傳

所謂心傳（Handing down by hearts），就是通過一個心靈到另一個心靈之間的直接傳授智慧和生命體證。這種授受方式主要存在於瑜伽和各類生命修行的導師和弟子之間。導師的知識、經驗、能量和智慧等生命中最基本最重要的東西通過師生之間心心相印、以心傳心的方式，傳授到弟子們的心靈和生命裡。概括地說，心傳就是（弟子對導師）生命的再現，就是（弟子對導師）智慧的再現，就是（弟子對導師）存在的再現和（弟子對導師）境界的再現。

但需要強調的是，弟子對導師的生命、境界和智慧等的再現，不等於弟子對導師的簡單模仿。再現和模仿有著本質上的差別：模仿是外在的、機械的，再現是內在的、生動的；模仿是無生命的，再現是有生命的；模仿屬於形傳範疇，再現屬於心傳範疇。

在中國和日本的禪宗裡，師徒之間大量採用心傳。在禪宗師徒授受中，一些禪師很少或從不進行經文和一般知識的傳授。每當弟子在認知、悟性和生命成長過程中遇到一些問題，需要禪師給予說明或指導時，禪師有時候並不給予直接的文字與知識教授。更有甚者，老師不僅不回答弟子的問題，反而棒

打弟子或怒吼弟子，此時，弟子會得到一個非常重要的啟發，弟子的生命、悟性和認識等會得到一次巨大的飛躍和蛻變。禪宗有一個基本宗旨就是倡導「不立文字，以心傳心」。因為禪宗特別注重以心傳心的「心傳」，所以禪宗又名「心宗」。

在中國的儒家，心傳一直是儒門聖賢間生命修證最主要的方式。孟子並非孔子的直傳弟子，兩人之間相距一百多年，但孟子是歷史上公認傳承孔子之生命和洞悟的第一人。孟子也自述「吾私淑孔子」，其「私淑」之義即是心傳。北宋時著名大賢程顥先生之再傳弟子王蘋對儒門千古傳心的心傳有一個代表性的解釋：「堯、舜、禹、湯、文、武之道，相傳若合符節。非傳聖人之道，傳其心也；非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備。故欲傳堯舜以來之道，擴充是心焉耳。」「非傳聖人之道，傳其心也」，其意即是堯、舜、禹、湯、文、武以及孔、孟之間並不是僅僅外形上的文章和知識的接力傳遞（文章和知識的接力傳遞僅僅屬於「形傳」），他們之間更為核心的是心靈相通、生命相契，是前一個生命對後一個生命的照耀，是後一個生命對前一個生命的生動再現。這是儒家聖賢間特有的「千古傳心」。「非傳聖人之心，傳己之心也。己之心無異聖人之心，萬善皆備」，此意是通過心傳之後，自然過渡到「神傳」階段。（下一節對「神傳」有詳細闡述。）

儒家的「心」字不是現今心理學上的「心」，而是「生命」之別稱。我們生命內在的本性是「無異聖人，萬善皆備」的，得此「萬善」則無事不備。

在印度教和佛教的密宗裡，導師與弟子之間同樣非常注重心傳，並且有一些專門為了獲得和加強弟子與導師之間心心相應的特別修行方法。人類主要的幾大文明體系、智慧體系和宗教體系，無一例外地都將心傳作為弟子轉化意識、昇華生命和開悟解脫的必經途徑。

印度佛教密宗的蓮花生大士（西元八世紀）應當時西藏吐蕃王朝的國王之請，前往西藏傳播佛法。當蓮花生大士成功地將佛教密宗傳入雪域後，他認為那個偉大的種子已經播下，日後一定能在這片神聖的雪域裡開花結果，佛法一定會深入到每個人的人生中，給他們帶來巨大的福祉。在蓮花生大士準備返回他的祖國印度之前，他清楚地預知到在以後的歷史中，西藏的密宗將會出現一些變質，他的教導會被一些人扭曲和誤解。

為了利益後世更多的眾生，為了使他的教導不被扭曲，蓮花生大士運用禪定力將一些重要的修行方法、重要的經典等「儲存」進部分弟子的意識深處。這就是雪域裡有名的「意藏」。在數十年或數百年後的機緣成熟時，蓮花生的後世弟子們就可以在夢中或禪定中，得到蓮花生大士的啟示，在蓮花生大士的

加持下清楚地看到自己的前某一世裡，曾經得到蓮花生大士「授予」過某個修行方法或某本經典，這些方法和經典現在就「潛藏」在自己的意識中。隨後，這名弟子在禪定中，將這些經典或修行方法從自己的意識中顯化出來，重新寫作成書，傳於後世。在蓮花生大士之後，把重要的經典和修行方法，採用這種特殊方式傳承下來的瑜伽修行士還有很多。這些都是心傳領域的典型事例。

心傳與形傳之間的差別：

（1）心傳屬於高級的、無形的授受方式，而形傳屬於低級的、有形的授受方式。

（2）心傳受內在的諸多條件限制，如弟子與導師之間的心靈相通程度，即接收者心態的開放、低位和懇切程度越高，其接收的速度和深度就越高，而形傳則不存在這樣的問題，有時候師生之間在情緒上是對立的，仍然不影響順利地完成教學任務。但形傳會受諸多外在的條件限制，如場地、教學設備等。

（3）心傳主要存在於瑜伽領域、佛法領域和各宗教領域等相關的生命實踐（修行）領域，而形傳則存在於一切人類文化和技能的傳承中。

（4）如果我們把文字、動作和語言等這些屬於形傳範圍的東西比喻為電腦的硬體，那麼心傳則是電腦的軟體；如果我

們把文字、動作和語言等比喻為電視機，那麼心傳則是通過電視機播放出來的一系列節目。所以，儘管心傳在很多時候也借助文字、動作和語言等方式來實現（如同電視節目需要通過電視機來顯示那樣），但心傳並不局限於或等於這些文字、動作和語言（正如電視節目不等於電視機）。

（5）心傳表面看上去非常簡單，但其內涵卻十分深奧而豐富；而形傳（文字、動作等）表面看上去很多樣、很豐富，但其內容很淺薄。

3.神傳

心傳並不是人類知識授受中最終的方式，生命實踐者們最終追求的是獲得神傳（Handing down by God），又叫神啟（Handing down by Godhead）。神傳就是獲得來自神靈或神性的啟示。獲得神傳和獲得解脫是一對因果關係，也是一對孿生關係。獲得神啟是引發開悟最重要的前提，開悟必須真實而澈底地獲得神啟。

「神傳」的「神」字有兩層含義。一層含義是宗教中所信仰的各種高高在上的神靈。不同文化對神靈的稱謂也不盡相同，有「上主」「聖父」「玉皇大帝」「真主」等異稱。「神」字的另一層含義是指我們生命內在的神性。對神性的異稱同樣也

很多，不同的文化對它有不同的稱謂：印度傳統文化稱之為「大梵」；瑜伽稱之為「宇宙意識」「超意識」「生命」等；儒家稱之為「性」或「仁」；道家稱之為「道」；佛家對此稱謂名目最多，如「法身」「真如」「如來藏」「法界」「佛性」等；基督教稱之為「聖靈」；哲學家稱之為「存在」「本體」「理性」「真理」等。

東方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的，是生命內在的神性，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神性；而西方聖賢大多認可引發他們獲得最終開悟和解脫的，是高高在上的外在神靈，他們的超常智慧同樣也是來自於那個偉大的神靈。這是東西方兩大文明中的一個差異。東方人視那個最終的本體是內在的、沒有格位的，也就是沒有神格的；西方人視那個最終的本體是外在的、有某種格位的，也就是有神格的。但無論是有格位的神靈，還是無格位的神性，有如下幾點卻是東西方文明共同認可的：

（1）人類所有文明體系，都一致堅稱他們的文明直接源自神靈或神性。如佛教認為他們的佛陀是獲得了生命內在的佛性（即神性）開顯而有了大徹大悟後的四十九年講法，因此才有了後世的佛教文明。基督教認為耶穌是獲得了上帝的啟示而有了《聖經》，以此開西方之文明。

（2）人類所有文明體系，最終追求的理想都是為了獲得神靈或神性的啟示。

（3）人類所有文明體系，都一致堅信，要想獲得生命的終極解脫，要想實現人生的終極關懷和先驗的智慧，必須以獲得外在神靈的啟示或生命內在神性開顯為前提條件。

（4）人類所有文明體系，都一致認為，人生除了生理的成長和心理的成長外，還必須擁有一個更重要的成長，那就是靈性的成長。所謂靈性的成長，就是向著外在的神靈或生命內在的神性的成長，也即生命的成長，或叫做意識對其自身的超越性成長。其實質是將自己不斷地與神靈或神性發生更為深入的相應和融合。「與神靈或神性發生更為深入的相應和融合」的意思即是：向著神靈或神性不斷深入地敞開自己，顯化自己；或反過來理解，讓神靈或神性不斷地向著你敞開它自己，顯化它自己。其最終的目的是為了達到在相互敞開和顯化中澈底融合，實現你即神靈或神性的化身，神靈或神性即你的化身。這種相互的融合和互為彼此的化身，西方文明稱之為「道成肉身」或「復活」等，我們東方文明則稱之為「開悟」「明心見性」或「天人合一」等。

（5）人類所有文明體系，都一致認為，當人的需求得不到滿足時，就會產生很深的焦慮感和缺失感。如果我們的靈性

得不到很好的成長和實現，所引發的焦慮感與缺失感，是人類每個成員和一切眾生最為基本也最為持久的存在感受之一。但相對於生理上的安全需要、生殖需要（即性需要）、飲食需要和心理上的情感需要（如愛人或被愛的需要）來說，靈性成長需要（即人生終極關懷需要），其強度相對地微弱得多，以至於這種更深層的需要時常被我們所忽視。絕大多數的人類成員，終其一生，都很少甚至從來沒有感受到，自己內在深處原來還有這樣一種需要，還有這樣一種聲音，呼喚著我們去實現它，滿足它，沒能清楚地認識到，這種需要是人生中最基本的需要，同時也是最終極的需要。

相對於生理成長需要和心理成長需要而言，這種靈性成長的需要和聲音，西方人習慣地稱之為「神（上帝）的呼喚」「信仰的激情」或「對原罪的責任」等，我們東方人則稱之為「感應道交」「天命」或「天刑」等，現代哲學和心理學稱之為「存在的焦慮（感）」「理性的缺失（感）」「生命的空虛（感）」或「被拋棄（感）」等。正因為這種需要和這種源自生命深處的呼喚，在絕大多數人那裡長期地，甚或終其一生也得不到應有的重視，得不到相應的滿足，所以源自靈性的成長得不到滿足而產生的焦慮感和缺失感，是人類（或一切眾生）最基本的焦慮感之一，也是伴隨著人類從始至終最為持久的缺失感之一。

這種焦慮感和缺失感一直到我們達成了神傳（神啟），實現了生命終極關懷和洞徹存在真相後，才會悄然終止。

將神傳和形傳與心傳相比較，有如下的不同：

（1）神傳（神啟）中，對身心素質和精神品質的要求，遠遠高於在形傳和心傳中的要求。獲得神傳的前提是，必須擁有高度純潔、超越、堅強和開放的生命，以天下為己任，長期的虔誠，以實現真善美和實現人類的福祉為人生的主要責任。絕大多數獲得神啟的人，在此前都進行過長期艱苦的（狹義的）修行或（廣義的）生命實踐，其悟性已經經過了一段較長時間的成長。因為形傳所要實現的只是生理成長和心理成長，所以形傳不需要「悟性已經經過了一段較長時間的成長」為前提。對於實現心傳的前提要求則介於神傳和形傳兩者之間，兼有兩者。

（2）神傳（神啟）獲得的是智慧，是般若，是德性之知。由神傳（神啟）而來的真理，稱為主體真理（Subjective truth）或叫生命真理（Essential truth）。丹麥哲學家克爾凱郭爾（Kierkegaard）說：「生命的救贖（解脫）必定是內在性的事，必反歸於主體方可實現。」他還說過另一句名言：「主體性即真理。」克爾凱郭爾所說的這種真理，就屬於內在真理、生命真理、先驗真理。通過某些物理實驗的方式或邏輯推演，獲得

的物理定律或科學發現等，這些真理屬於客觀真理（Objective truth），或稱之為外延真理（Phenomenological truth），儒家稱其為「見聞之知」，即經驗知識。神傳（神啟）獲得的是生命的澈底開花，是理性的全面朗現，是終極真理的降臨和人生終極關懷的實現，是對生死的永恆超越。

所以，心傳和神傳（神啟）而來的真理屬於內在真理、主體性真理、先驗真理。形傳獲得的是臨時性的知識，它們只能促進身心的成熟，增加生存的技能和生活的經驗。故形傳獲得的是外延真理、客體性真理、物質的結構之理和形式之理，這些真理全部屬於經驗真理（見聞之知）。

（3）心傳和神傳（神啟）實現的是靈性的滿足或叫人生終極的滿足；形傳實現的是生理和心理的滿足。依傳統的說法：形傳是「學統」，心傳和神傳是「道統」。道統又名「法脈」「心脈」「血脈」等。

（4）形傳的核心字是練習的「練」字，即學生必須長期不懈地練習老師傳授的外在的動作、姿勢和呼吸方法等，通過如此長期的練習，方可漸漸地從中獲得收益。

心傳的核心字是接受的「接」字，即師生或師徒之間在心心相印、生命相通（即雙方，特別是接收方——學生在精神上對對方有一個較深度的接納與認同）的基礎上，學生或弟子須

時刻保持著一種接收的心態，將來自其導師的能量和禪定力、功德力、慈悲力等加持力源源不斷地接收過來，成為自己的成果，化為自己真實的生命境界。

神傳（神啟）的核心字是融合的「融」字——在心傳中，接收者（學生或弟子）與接收对象（導師）之間，儘管彼此已經達成了高度的心心相印、生命相通，但仍然存在著彼此之分，是二不是一。但在神傳中，此外在的神靈（或內在的神性）與修行者已無彼此之分，修行者即是神靈（或神性），神靈（或神性）即是此修行者。修行者與神靈（或神性）無彼此之分，澈底地融合為一。故在神傳中，其關鍵字是融合的「融」。

心傳之「心」為真心、本心、清淨心。此真心自本性而來。性動而為心，心靜而為性，心與性為二也為一。真心在塵、在纏，受限而為後天之識；後天之識離塵、解纏，衝破各種封限即恢復為真心，為本心。

何謂「真心」？性（佛性、本性）動而為心，性覺而為心，性用而為心，性感應而為心，性主於身者而為心，性返照自己者而為心，性自由自發自生者而為心。

何謂「本性」？心靜而為性，心為萬物之本者而為性，心息用而為性，心寂滅而為性，心超越於身者而為性，心之在其自己者而為性，心之自在自然自律者而為性。

代表「心」的就是聖賢和導師。與師生命相通者，與師境界相合者，實與師之真心相通相合者也。代表「本性」的就是聖賢所傳之「道」、之「法」、之「理」、之「學」。心傳就是與師心相應而達明澈真心，神傳就是與道與理相應而洞見本性。心傳要在明心，神傳重在見性，合於一稱，就是「明心見性」。心與性者，本為一幣之兩面，通達其一者，必通達其二。

上帝和耶穌，不是二而是一。耶穌的全副身心已融入上帝之中，上帝的全部內涵也無保留地透過耶穌顯化出來。耶穌說話，就是上帝在說話；耶穌走路，就是上帝在走路；耶穌咳嗽，就是上帝在咳嗽……總之，耶穌和上帝是不可分開的，是一體的。故耶穌說：我是道路、真理、生命。這句話是人世間所可能有的最為狂妄的話之一，但這句話也是最為真實的話。耶穌沒有說錯，因為他與上帝成為了一體，上帝當然是道路，是真理，是生命，所以耶穌也就成了道路，成了真理，成了生命。

不止耶穌是道路，是真理，是生命，東方的老子、孔子、釋迦佛等所有的成道者們，他們都是道路，是真理，是生命，因為他們與佛性（在客在外為上帝，在主在內為佛性）合二為一了。故佛陀走路就是佛性在走路，佛陀吃飯就是佛性在吃飯，佛陀講法就是佛性在講法，同樣，佛陀咳嗽，就是佛性在咳嗽……因為佛陀和佛性無二無別，佛陀通體內外流行著佛性，

佛陀的一切身、語、意皆為佛性之外化和顯現。因為佛性是道路，是真理，是生命，故佛陀的所有言行皆是道路，皆是真理，皆是生命。同理，《心經》就是道路，就是真理，就是生命。

《心經》是「三傳」並用：經文是「形傳」；佛陀和觀音菩薩是我們修行路上的大導師，他們代表的是「心」，故與佛陀和觀音心心相應，是「心傳」;《心經》全文始終緊扣著佛性、佛境、佛智（般若）而為言，欲令學者化入佛性、佛境、佛智而獲究竟涅槃，這屬於典型的「神傳」。故講授和學習《心經》過程中，是「三傳」並用。

五時說法

「五時說法」是指佛陀自三十一歲在菩提樹下證得圓覺之後，於八十歲寂滅前，駐世傳法四十九年。在這四十九年傳教講法中，根據其教義和教法，可分為五個不同的時期，簡稱「五時說法」。「五時說法」是中國最早創立的大乘宗派——天臺宗使用的一個重要術語，是用來對佛陀一生聖教給予一個全面的科判與歸納，以便於在講說、研究、修持和思維浩如煙海的佛經和佛法時，不至於發生繳繞混漫。

佛陀的五時說法如下：

第一華嚴時：「華嚴」的梵語為 Avatamsaka。佛於菩提樹下成道後，未離座即於甚深禪定中，轉無上大法輪，用二十一天的時間為大菩薩們說《大方廣佛華嚴經》。這是佛為大菩薩所說的大法，就像太陽剛出來時只照高山，而小根性的人無緣聽聞，即使聽聞了，也不能接受。

明末憨山大師言：不讀《華嚴》，不知佛家之富貴。佛陀於菩提樹下初成道，為度大菩薩速證無上正覺，故直顯佛性覺海無盡之豐富瑰麗，以啟迪菩薩。佛性覺海，為萬化之基、創

造之源，所有皆自佛性中出，故佛性覺海具足一切而又超越一切。《華嚴經》直呈佛之法身（佛性之別名）之終極境界，但這種直呈是形式的直呈，不是內容的直呈。故《華嚴經》只可作教導大菩薩之用，沒法教導俗世眾生。若欲教導俗世眾生如吾輩者，必須有一系列具體之教法和教義方可。這就需要佛陀從悟道的菩提樹下出定，走到我們人間來，針對我們這些下劣眾生而教授相應的修行法門和次第入道法門。因此，就引出了下一個佛陀講法時期。

第二阿含時：「阿含」是梵語 Agama 的音譯，意思是「聖言」「聖教」。佛觀察小根性的人不能接受大法，於是就在鹿野苑等地方，在十二年中，講說小乘的《阿含經》，講說「四聖諦」「十二因緣」等的教理，度化聲聞、緣覺。

佛陀講授《阿含經》的目的，在於「破除我執，證成羅漢」。眾生之病在於頑強地執著有一個「我」在，此名之為「我執」或「我念」，一生所有，皆在圍繞這個「我」而行動。佛陀大悲，指示津要，實無有「我」存於身內。「我」本為虛幻，因意識或欲望強行造作而有，實為夢幻。悟透此理，證得無我之境，即為阿羅漢。故《阿含經》主旨即是：破除我執，證成羅漢。

第三方等時：「方等」的梵語為 Vaipulya。「方」是方便、

方正、廣大之義；「等」是平等、等持之義。佛說法度人，無有定法可以給人，而是應病與藥，為療治眾生的煩惱、執著而隨機說法。眾生有八萬四千煩惱，所以佛說八萬四千法門，令眾生各依自己之根性而修，整治自己的習氣毛病，去妄證真，因此法法都是平等的，沒有高下之分。這是佛繼阿含時之後，在八年當中引小乘人入大乘法，為大乘初機菩薩講《維摩詰經》《楞伽經》《楞嚴經》《解深密經》《圓覺經》等大乘方等類經典。

佛陀講授方等類經典的目的，在於「彈小贊大，普度眾生」。「彈小」，就是告訴羅漢們，你們所證所成者，實為小道而已。此小道只能自度，不可度人；只可自利，不能利他；只可自了，不懂方便隨緣，不知如何普度眾生；如是等等，過患無窮。故羅漢道者，實為「焦芽敗種」，不能生長慈悲和智慧。「贊大」者，即讚美大乘妙道，意在引導小乘羅漢道人，應反身嚮往大乘，修菩薩道，入六度行，廣開方便之門，和光同塵，與世同體，不舍眾生，慈悲普度。此為方等類大乘經典主旨之所在。

第四般若時：「般若」是梵文 Prajna 之音譯，乃「智慧」之義。佛說法四十九年，講般若就講了二十二年，共有八大部，總結歸納為《大般若經》，有六百卷之多，《般若波羅密多心經》就是其中之一。

佛者，覺也。成佛是智慧（般若）的成就，故智慧是一切佛之母。眾生困於「我執」之中難以自拔，修行人（羅漢或菩薩等）則困於「法執」之中難以自拔。我執即執「我」為實，法執即執「法」（佛陀的一切教導和傳授的種種修行方法）為實。無論是我執，還是法執，一旦有執即不得解脫。解脫就是無為、無執、無我。般若與無執互為因果：因為般若，方可無執；因為無執，方有般若。般若經即是開啟所有眾生與生俱來的般若智慧，此智即是佛智。獲此智，即獲佛果，即為成佛。因大小乘人不執於「我」，就執於「法」，故般若經的宗旨即為「蕩相遣執，彰顯空智」。「相」是指一切表相、幻相、法相、顯相、分別相，也即一切現象——現於眼耳鼻舌身意六要之象（相）。此一切相不可著、不可依、不可執、不可得，故佛陀教導我們要「蕩一切相」「離一切相」「無一切相」（進入疏解正文之時，我們將全面展開討論此一宗旨），此名之曰「蕩相」。「遣執」就是化除一切我法二執。

般若經通過「蕩一切相，遣一切執」的方式，來達到彰顯「空智」的目的。空智就是般若這種所有眾生皆與生俱有的智慧，但這種智慧必須在澈底的無為、無執、無我中，方能顯現和證成。得此般若智慧，即為成佛，即為解脫。羅漢和菩薩，也能不同程度地獲得此智，但他們獲得的般若智慧是非常有限

的。欲將般若智慧全部彰顯，必須經過般若經的「蕩相遣執」方可。

佛陀在般若經中不立一法，因為在此前的三期講法中，佛陀已經講授了無量無邊的教導和修行方法，為了讓修行人不再陷於「我執」與「法執」之中，佛陀通過般若經復將所有的教導和方法全部否定掉（實則是超越之）。故在包括《心經》在內的般若經中，大家不會得到佛陀的任何教授；相反，大家在般若經裡學習到的都是一路的否定，不斷地否定，再否定。無有一法可得，名曰「般若」。

第五法華涅槃時：「法華」為《妙法蓮華經》的簡稱，梵語為 Saddharma Pundarika，「涅槃」的梵語為 Nirvana，是圓滿寂滅、究竟解脫的意思。佛在其一生的最後七年中，說《妙法蓮華經》《涅槃經》《佛遺教經》等法，純講實法，不講權法，不問在會的人根性如何、是否能夠接受，只講唯一的佛乘，講眾生皆有佛性，皆堪做佛。因為佛快要入滅了，沒有時間了，只有說真如實法，佛法才能圓滿。此時佛所說的皆為諸法實相的道理，融會三乘（聲聞、緣覺、菩薩）歸於唯一佛乘。因為是對最上利根之菩薩說事理圓融的中道實相，所以是究極圓教。

佛陀在第四時般若時，通過「蕩相遣執」的方式，對此前

三個時期的一切教導和修行方法，給予了全面而澈底的否定（實為超越）：無有一法可得，無有一文可立。這是從否定面，令學者悟入和證成「空智」——以無為無執為根本特徵的般若智慧。但般若經以「無為無執」為宗旨，是一個非常消極的道路，是否定型的道路，這種否定型的道路需有另一個積極肯定型的方式來配合方可，不然，這種純消極的方式最終將會把它自己也否定掉，而導致其自己也不能成立。這很像是一條靠吃自己的尾巴為生的蛇，這條蛇從自己的尾巴吃起，最終它會將自己全部吃掉。不吃自己，蛇會死去；吃掉自己，也是死去。總之，否定自己和吃掉自己的結局，只有一個：使自己澈底消失。

般若類經典通過「蕩相遣執」的方式，彰顯我們的般若佛智，令我們獲得澈底的解脫與覺醒，但萬不可以此導致佛陀的一代教法趨向以「自己吃自己」的方式走向消亡。為了保住佛陀一代教法，還需對佛性和般若以肯定面和積極面的教授。因此，般若時不可成為佛陀一生教法的最後一時，在般若時之後，必須還要有一個正面肯認佛性和佛法的教授，這就是第五時——法華涅槃時。

佛陀通過《法華經》和《涅槃經》等，正面肯定了佛性（般若）內涵的四大基本特徵——「常」「樂」「我」「淨」，並全面

闡釋之。通過般若經的無為無執而彰顯出的佛性（般若）是什麼樣的呢？她有四大類基本的特徵：恒常不易（常）、極樂無限（樂）、無我之我（我）、純淨無染（淨）。「常、樂、我、淨」是修行之極果、涅槃之四德。故般若時和法華涅槃時，此二時說法如同硬幣的兩面：反面是般若經的「蕩相遣執」，正面是《法華經》和《涅槃經》「常、樂、我、淨」的佛果四德。

唐三藏法師玄奘簡介

中國佛教發展史上，《心經》可考的有十三次漢譯，現存十個譯本：

《摩訶般若波羅密咒經》 吳·支謙 譯 缺

《摩訶般若波羅密大明咒經》 姚秦·鳩摩羅什 譯（西元 401～413 年）略本 存

《般若波羅密多心經》唐·玄奘 譯(西元 649 年)略本 存

《般若波羅密多那經》 唐·菩提流支 譯（西元 693 年）缺

《摩訶般若髓心經》 唐·實叉難陀 譯（西元 695～710 年）缺

《佛說波羅密多心經》 唐·義淨 譯（西元 695～713 年）略本 存

《般若波羅密多心經》(別本） 唐·法月 譯（西元 738 年）廣本 存

《普遍智藏般若波羅密多心經》(重譯） 唐·法月 譯（西元 739 年）廣本 存

《般若波羅密多心經》 唐·般若共利言等 譯（西元 790 年）廣本 存

《般若波羅密多心經》 唐·智慧輪 譯（西元 847～859 年）廣本 存

《般若波羅密多心經》（敦煌石室本） 唐·法成 譯（西元 856 年）廣本 存

《聖佛母般若波羅密多心經》 宋·施護 譯（西元 980～1000 年）廣本 存

《西藏傳本般若波羅密多心經》 中華民國·慧清 譯（藏文譯為漢文）廣本 存

我們此次講授的《心經》，是歷史上的流通本，即玄奘法師的譯本。既然採用玄奘的譯本，那麼我們就有必要對譯者玄奘法師作些瞭解。

玄奘（西元 602～664 年），俗姓陳，名禕，祖籍河南洛州緱氏縣。父親陳惠在隋初曾任江陵縣令，隋大業末年辭官隱居，此後潛心儒學修養。玄奘有三個哥哥，二哥陳素，早年於洛陽淨土寺出家，以講經說法聞名於世，號長捷法師。

玄奘少時因家境困難，跟長捷法師住淨土寺，學習佛經五年。在這期間他學習了小乘和大乘佛教，而他本人偏好後者。他十一歲（西元 613 年）就熟讀《妙法蓮華經》《維摩詰經》。

十三歲時（西元 615 年）洛陽度僧，被破格入選。玄奘出家後，看見諸位沙彌聚集放逸，大談戲論，於是告訴諸位沙彌說：「經中不是這樣說嗎？‘出家之人是為了求證無為法！’豈能再像無知小兒一般嬉戲，徒然浪費一生光陰。」其間聽景法師講《涅槃經》，執卷閱讀愛不釋手，直到廢寢忘食的地步。隨從嚴法師學《攝論》，更加喜愛乃至將《攝大乘論》一次讀完，再覽就沒有遺漏，大眾皆感驚異，乃至令玄奘升座復述，玄奘法音或高或低分析詳盡，盡得嚴法師宗旨，因此博得大眾的欽敬。

隋煬帝大業末年，兵亂饑荒，西元 618 年隋朝滅亡。玄奘跟長捷法師前往唐朝首都長安，後得知當時名僧多在蜀地，因而又同往成都。在那裡聽寶暹講《攝論》，道基講《雜心論》，惠振講《八犍度論》。三五年間，究通諸部，聲譽大著。唐高祖武德五年（西元 622 年），玄奘在成都（據傳在成都大慈寺）受具足戒，從此正式成為一名出家和尚。

武德七年（西元 624 年）玄奘離開成都，沿江東下參學。先到了荊州天皇寺，講《攝大乘論》《雜心論》，淮海一帶的名僧聞風來聽，六十高齡的大德智琰也對他執禮甚恭。講畢以後，繼往趙州從道深學《成實論》，又到揚州聽惠休講《雜心論》《攝大乘論》。貞觀元年（西元 627 年），玄奘重游長安學習外國語文（即印度梵文）和佛學。先後從道岳、法常、僧辯、玄

會諸師鑽研《俱舍論》《攝大乘論》《涅槃經》，他很快就窮盡各家學說，其才能倍受稱讚，聲譽滿京師。

玄奘感到多年來在各地所聞經論異說不一，特別是當時流行的攝論宗（後併入法相宗）、地論宗兩家有關法相之說多有乖違，因此渴望得到總賅三乘學說的《瑜伽師地論》，以求融匯貫通一切，於是決心前往印度求法。因得不到唐朝發放的過所（今護照），所以始終未能如願以償。

西元 627 年，玄奘毅然由長安（今西安）私自出發，冒險前往天竺。在異常險惡困苦的條件下，以堅韌不拔的英雄氣概，克服重重艱難險阻，終於到達天竺。在天竺的十多年間，玄奘跟隨、請教過許多著名的高僧，他停留過的寺院包括當時如日中天的著名佛教中心那爛陀寺，向該寺的住持——印度佛學權威戒賢法師學習《瑜伽師地論》與其餘經論。此後，玄奘還徒步考察了整個南亞次大陸。

西元 643 年，玄奘載譽啟程回國，並將六百五十七部佛經帶回中土。貞觀十九年（西元 645 年），回到長安，受到唐太宗的熱情接待。西元 652 年（唐永徽三年），玄奘在長安城內慈恩寺的西院築五層塔，即今天的大雁塔，用以貯藏自天竺攜來的經像。在唐太宗大力支持下，玄奘在長安設立譯經院（國立翻譯院），這些譯經後來從中國傳往朝鮮半島、越南和日本。

另外，由玄奘大師口述，弟子辯機筆撰的《大唐西域記》，堪稱中國歷史上的經典遊記。尤有甚者，由於印度歷史紀錄的缺乏，這本珍貴的遊記更成為歷史文化學者研究古天竺地理歷史時不可或缺的文獻。近現代以來，印度根據本書記載所進行之考古遺跡挖掘，亦證明玄奘當時所述真實可信。那爛陀寺等遺址的發現，即是根據《大唐西域記》。

一般人對玄奘的印象多來自《西遊記》。玄奘本人喜歡對皇帝歌功頌德，如說唐太宗「握幹符，清四海，德籠九域，仁被八區，淳風扇炎景之南，聖威鎮蔥嶺之外」，可謂極盡奉承之能事。玄奘所創立的「唯識宗」僅傳兩代而絕。玄奘翻譯了數千卷佛經，但陳寅恪認為譯文過於艱澀生硬，遠不如鳩摩羅什的譯文好讀。玄奘雖曾重譯鳩摩羅什所譯的《金剛經》，卻始終無法令大眾接受，現在大眾所持誦的經文多為鳩摩羅什之譯本，玄奘能被大眾接受的，只有二百六十字的《般若波羅密多心經》這個譯本而已。

《心經》全名為《般若波羅密多心經》，梵文為Prajna-Paramita-Hrdya-Sutra，簡稱《般若心經》或《心經》，屬於漢譯六百卷《大般若經》中的一卷。六百卷《大般若經》是佛陀在「五時說法」的第四期般若時宣說，是整個講說般若類經典的二十二年所有教法的合集。唐顯慶五年（西元 660

年）玄奘開始翻譯《大般若經》。至龍朔三年（西元 663 年）終於譯完這部多達六百卷的巨著。隨後，玄奘深感身心日衰，至麟德元年（西元 664 年）二月逝世。據載，玄奘前後共譯經論七十五部，總計一千三百三十五卷。所譯之經，後人均稱為新譯。

因《大般若經》梵本共有二十萬頌，卷帙浩繁，玄奘弟子多次懇請，可於翻譯時，刪節一些經文，史載玄奘「頗為謹嚴，不刪一字」。但這個「頗為謹嚴，不刪一字」並不適用於玄奘所譯的所有經論，對於《心經》，玄奘不僅沒有恪守「不刪一字」，反而是大刪特刪。佛教所有的經典都分為「序分」「正宗分」和「流通分」三個部分。玄奘所譯之《心經》只保留了中間的「正宗分」的內容，將前面的「序分」和後面的「流通分」兩部分內容悉數刪去，結果只留下了漢文的二百六十個字。而另外幾家譯本，則忠實於梵文原典，三部分經文全譯為漢文後，至少在三百多字以上。

佛教中有「三藏」之說：第一，經藏，音譯「修多羅藏」，意譯「契經藏」。佛所說之經典，上契諸佛之理，下契眾生之機。有關佛陀教說之要義，皆屬於經部類。第二，律藏，音譯「毗奈耶藏」，意譯「調伏藏」。佛所制定之律儀，能治眾生之惡，調伏眾生之心性。有關佛所制定教團之生活規則，皆屬於

律部類。第三，論藏，音譯「阿毗達磨藏」，意譯作「對法藏」。對佛典經義加以論議，化精簡為詳明，以決擇諸法性相。為佛陀教說之進一步發展，而後人以殊勝之智慧加以組織化、體系化的論議解釋。

於佛教三藏中，凡通曉其中一門者，即以「師」尊之。精通經藏者，尊為「經師」；精通律藏者，尊為「律師」；精通論藏者，尊為「論師」；同時通曉三藏者，則尊為「三藏法師」。玄奘因同時精通經律論三藏，故在《心經》中有「唐 三藏法師 玄奘 奉詔 譯」字樣。其中的「奉詔」是指奉唐太宗李世民的詔令。

開經偈

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；
我今見聞得受持，願解如來真實義。

偈是佛經特有的一種文學體裁。偈在梵文中就是詩頌，那為什麼翻譯成中文後，不再稱為詩，而稱為偈了呢？是因為這些梵文詩頌在翻譯成漢文後，只保留了它們的哲理含義，而丟失了原梵文的詩韻。這些偈子在梵文中，朗讀起來非常押韻，但中文的發音與梵文差異甚大，這就給佛經的翻譯家們提出了一個很大的難題：是要這些梵文詩頌的含義，還是保留它們的發聲韻律？我們的佛經翻譯家們給出了回答：留義不留韻。由此，出現了佛經的一種特殊文學體裁——詩偈體。說它們像詩，可它們沒有漢文詩中特有的押韻；說它們不像詩，可它們在每句的字數上是相同的。也即是說，它們是以詩的形式出現的。在佛教中，我們把這種似詩非詩的文學樣式，名之為「偈」。

《開經偈》是放於經典正文前面的詩偈。這個偈子是用來稱頌佛陀與佛經的。《開經偈》據傳是唐武則天的手筆。在此

之前，經典之前是沒有《開經偈》的，大家想讀經的話，打開經典，直接閱讀經文即可。自武則天寫下《開經偈》後，所有的佛經在經典之前都會放上此偈，大家先閱讀《開經偈》後，再進入經典正文。現在我們來解釋一下這個《開經偈》：

「無上甚深微妙法」的「無上」，簡單地講，就是不知道有多高，高不見頂。據佛經記載，佛陀有三十二大丈夫相，即佛陀有三十二個與眾不同的體貌特徵。其中一個獨有的特徵就是無頂相。所謂無頂相，就是無法看到佛陀的頭頂到底有多高。

經典上說，有一次，佛陀的十大弟子中「神通第一」的目犍連尊者很好奇，想看看佛陀是不是真的無頂相，於是施展神通，一直向上看去，但無論他上升到何處，依然看不到佛陀的頭頂最高之處。直至目犍連尊者穿越了「無量億佛國」，還是沒有發現佛陀的頭頂最高之處。這下尊者澈底信服了，佛陀的確有一與眾不同之相——無頂相。

不僅佛陀是無頂相，實則一切聖賢皆有無頂相。《論語·子張》對聖人孔子有這樣的記載：「叔孫武叔毀孔子，子貢曰：‘無以為也，仲尼不可毀也。他人之賢者，丘陵也，猶可逾也；仲尼，日月也，無得而逾焉。人雖欲自絕，其何傷於日月乎！多見其不自量也！’」（子貢聽見大夫叔孫武叔譭謗自己的尊師孔子，心裡很是不平，對叔孫武叔說：「您不要這樣做！夫

子是譭謗不了的。別人的賢能好比小山丘，還可以超過；夫子卻好比太陽和月亮一樣，是沒辦法超過的。有人縱然想自絕於太陽、月亮，可那對於太陽、月亮又有什麼損害呢？只是看出他太不自量罷了！」）

在《論語·子張》中，陳子禽謂子貢曰：「子為恭也，仲尼豈賢於子乎？」子貢曰：「……夫子之不可及也，猶天之不可階而升也。」（陳子禽對孔子的學生子貢說：「您對仲尼那麼恭敬，難道他真比您強嗎？」子貢說：「……我的老師是難以企及的，如同上天不能用梯子一級一級地爬上去一樣。」）

顏回對孔子也非常崇敬，孔子在他心目中的地位也是至高無上的。《論語·子罕》篇中記載，「顏淵喟然歎曰：‘仰之彌高，鑽之彌堅，瞻之在前，忽焉在後。夫子循循然善誘人，博我以文，約我以禮。欲罷不能，既竭吾才，如有所立卓爾，雖欲從之，末由也已’」。（顏淵深有感觸地讚歎老師的道學與德行曰：越仰頭觀看就越顯得高不可攀，越深入鑽研就越覺得深刻厚重。並用忽前、忽後來形容孔子之智慧神妙莫測。雖然夫子境界之高，令人感到不可企及，但因為其「循循然善誘人」，使得學生又感到夫子之道並非是無法學習的，因為老師善教，故弟子們在學習過程中越學越想學，「欲罷不能」。）

無論是顏回贊孔子的「仰之彌高」，還是子貢贊孔子的「日

月也，無得而逾焉」，與佛陀的「無頂相」皆有異曲同工之妙。「無上甚深微妙法」的「無上」喻佛陀、孔子等聖者之智慧、境界、品格和證量等，高不見頂，無以稱喻。

「甚深」與「無上」相對而言。高說完了，再說佛陀大智之深。佛陀的智慧有多深呢？是「甚深」。甚深是多深呢？就是不知道有多深的深。「甚」是非常、極其、無以稱量之義。甚深就是非常非常之深，極其極其之深，或無以稱量之深。佛陀之智不僅高不見頂，同樣也深不見底，像個無底洞，不知道有多深，深不可測之深。大海之深，尚可稱量；佛智之深，不可稱量。

佛智佛境的高和深都說完了，接著是說佛智佛境的另一個特色，是「微妙」。微者，精深、玄奧、細小之義；妙者，唯悟可知、難以言傳之義。佛者，覺也。佛智佛境，唯覺可入。一個修行者，一定要有很好的覺知力，對自己的每一個起心動念，對自己身口意的每一個微小的行為，都要有充分的覺知。一言以蔽之，就是身心內外一切活動，無論其是多麼的輕微，都要對它們始終保持著充足的覺知。如此，很快我們就會發現以前難以發現的事物——更多的真相和更深的內涵。

我們從小就無數次地看過太陽，可是我們很可能長這麼大，從來就沒有真正意義上地用心看過一次太陽，就像一個死

刑犯在臨行刑前，突然失聲痛哭著說：「以前我無數次地看過太陽，但直至今天，我才第一次用心去看它，沒想到它是這樣地美，美到無以言喻。」

人生中有著太多的事物都如太陽那樣，我們從來都沒有真正意義上地用心去留意過它們，去感受過它們，去體會過它們，去關懷過它們，甚至包括我們的身體和心靈。我們無疑有一個身體，無疑有一個心靈，但很可能長這麼大，從來沒有真正地關注過我們的身體和心靈，我們從來就沒有很好地和它們待在一起，哪怕一分鐘。不知道每天我們都在忙碌些什麼，但時光如箭，一晃幾十年過去了，某一天才突然發現，我們從來就沒有關注過自己的身心，從來就沒有覺知到我們生活和人生中的諸多細節。像夢遊一樣，我們錯過生活和人生很多年了。對於絕大多數人來說，我們可能從來就沒有真正地進入過生活和人生，可能從來就沒有真正地進入過這個世界，而我們的生活、我們的人生、我們的世界已經無情地逝去了。

人們多數時候是安處於夢幻中，而不是覺知中。當一個人開始生活於覺知裡時，他的生活和世界立即就會變得生動起來，立即就會變得妙趣無窮。這是一定的，不可能例外。覺知是一切生活的基礎，是一切思維的基礎，是一切快樂和陽光的生活的基礎。一個沒有帶著覺知的人，他的生活還沒有開

始——無論他現在有多麼老了，依然可以說他的生活尚未開始。這個世上有太多的人，一生都遊走在他的生活和人生之外，從來沒有正式開始他的生活和人生。想一想，多麼可悲，看似過了一生，竟然從未開始他的人生！對於這樣的人，怎麼辦呢？只好輪回去吧，一生又一生地輪回。佛陀說，輪回是不存在的；但對你而言，輪回是這個世界上所可能存在的最為「真實」的事物了，因為你在夢中，是你的夢創造了那個輪回。

怎麼辦？佛陀教導我們說，事情很簡單，沒有你們想像得那麼困難。只需要學會保持覺知——對每一件事，對每一個起心動念，都要盡可能地保持著高度的覺知。很快，你就能從這個輪回長夢中醒來。這就是「微」——精神中每一個不易覺察的念頭，生活中每一個微小細節。從微小中，從細節中入手，帶著覺知生活，帶著覺知學習和工作，很快，我們就會有越來越多的驚喜發現：太陽怎麼這麼美，小鳥的鳴叫怎麼這麼動聽，路邊的那棵小草怎麼這麼可愛，一切的一切，怎麼如此地美妙和神奇！而所有這一切，以前為什麼就沒有發現呢？

這就是世界的微妙——由微見妙。同樣的道理，當我們帶著充分的覺知走進佛法裡去時，我們會有同樣的發現：佛法是如此地美妙和神奇。但要想真切地體會到佛法的美妙，前提必須是帶著高度的覺知，從一切細節和微小處入手，如此才能很

快地發現佛法的無比美妙之處。研讀佛經，不可粗枝大葉地學習，不可一目十行地學習，一定要把心停下來。一個沒有學會將心停下來的人，是沒法學習和思維的。善學習者，在進入佛經之前、之中和之後的整個過程中，時刻保持著高度的覺知，不放過每一個字。調動自己的全部理解力、感受力和整個身心投入每一個字、每一句經文中，去感受它們，理解它們，融入它們和成為它們。

只有向佛經付出了我們的全部，佛經才能向我們敞開它的全部。當我們向佛陀交出了全部，佛陀一定會向我們呈現出他的全部。如此，我們才會發現佛經深處越來越美妙、越來越神奇的奧秘。

《聖經》載，每次基督在講道之前，總愛說「聽呀」「看呀」這些提醒人提高警覺和注意的話。基督的意思是說，你以為你在聽嗎？不是的。你很可能在走神，你很可能處於悶厥狀態。這種狀態佛法裡稱之為「昏沉」或「掉舉」。所以基督每次開始教導人之前，總要提醒一下：「看呀！」「聽呀！」意思是讓我們調動全部的精力去努力理解基督的教導，不放過每一個細節，盡可能深入這些教導的最微妙之處。

儒家在問學、議論、思維、體道時，非常注重「幾」，認為學問和體道等，如未達幾微處，則不名為學問，則不名為體

道。幾者，介於顯隱之間之謂也。如留意到，則為顯；若粗心大意，則為隱。萬物起於隱，發於幾，由微致著，以成天下大勢。故舉凡學問、體道、踐仁，不達幾微之處，難見真相，不得真意。佛陀教法千頭萬緒，浩如煙海，但佛陀時時警告學者不可「入海算沙，了無歸期」。其意思是，這許多教導和經論，不必全部皆學，擇其要者而從之可也，不在記聞多少言辭，哪怕一字一句，真正理解，了然於胸，佛陀之無上妙道，便當下證入。

「法」廣義地說，是指一切聖賢的言語教導及天地萬物一切現象；狹義地說，是指佛陀釋迦牟尼的言行教導。佛陀的教導有什麼特點呢？它們是「無上」的，是「甚深」的，更是「微妙」的。如此從智聖釋迦牟尼佛的般若覺海中，流顯出來的「無上甚深微妙法」，是不是任何時候都可以輕易獲得呢？不是的！真實的情況是：「百千萬劫難遭遇」。

什麼叫「劫」？很多中國人以為「劫」這個字是佛教的一個專用術語，這是錯誤的。「劫」這個字在印度文化中早就出現了，是伴隨著印度文明同時誕生的。印度自有文明始，就有「劫」這個字了，也就是說，「劫」這個字比佛教誕生早上至少四五千年。「劫」這個字是印度人的一個時間概念，是指很長很長的一個時間段。這個非常長的時間段，起初沒有一個確

切的所指，直至佛教誕生後，才給這個「很長很長的時間段」一個相對確定的概念：一個城池內放滿芥子，一百年取走一粒，將城內的芥子全部取完，謂之「一劫」。一個小型城池內的芥子取完，謂之「一小劫」；一個中等城池內的芥子取完，謂之「一中劫」；一個超級大城內的芥子取完，謂之「一大劫」。

那麼我們在一劫這樣長的時間內，可不可以幸遇佛法呢？很難。那多久才有可能幸遇佛法呢？「百千萬劫難遭遇」。我佛有「人身難得，佛法難聞」的教導，「人身難得」的意思是，我們此生有幸成為一個人，那是很難得的事。在六道之中，唯有人道眾生成佛相對容易。因為天道眾生太享福，不願意刻苦修行，故難成佛。地獄、餓鬼和畜生這下三道的眾生，心智不開，陷於無邊苦海，整日被業力所驅不能自已，也沒法成佛。唯有人，苦樂參半，心智已開，修行最易成就，故佛曰：人身難得。

「佛法難聞」的意思是，在佛未出世之前，當然是聽聞不到佛法了，在佛陀去世之後，也很難聽聞到佛法。就算幸運地聽聞到了佛法，如沒有一位具德且開悟的老師，為我們講授無錯亂的佛法，我們還是難以悟入佛境。正如當今社會上有很多的佛經和關於佛法的各類光碟在流通，但如果沒有一位真正通曉佛法的老師，作為我們的引導師，我們還是不能悟入。時常

看到學佛數十年的出家和尚或在家居士，依然不明佛法真義者，不勝枚舉。日日誦經論，句句不離佛，而又生生世世一再當面錯過佛法者，更是大有人在。每每於此，總不免引人長歎：佛法難聞，的確是「百千萬劫難遭遇」!

儘管佛法是「百千萬劫難遭遇」，但我們還是萬分幸運地遇上了佛法。遇上以後怎麼辦呢？「我今見聞得受持」的「我」就是此時此刻的我們，指每一個有幸遇到佛法的人。我從現在開始「見」佛法（即廣閱佛法經論）和「聞」佛法（即廣泛聽受通曉佛法的前輩和大師們開示佛法）。是不是僅僅停留在「見」和「聞」佛法上呢？不是的，佛法不是用來談論的。如果將佛法僅僅停留在空口談論上，那佛法就墮落為紙上談兵了，就墮落為茶餘飯後的談資了。若如是，這將不再是佛法。

真正的佛法不是用來談的，是用來「行」的，即用來實踐的。我們中國人講「實踐」，印度文化和佛法，稱之為「修行」。印度人所謂的「修行」就是中國人所說的「實踐」。無論是修行也好，還是實踐也好，都是親身投入地做，而不是談。佛法不是談出來的，而是行出來的，是從人生中活出來的，是從身心中實踐出來的。

所以要「受持」。受持就是修行的意思，就是實踐的意思，就是通過身心將經文經義實現出來的意思。在英文中，受持就

是 Hold 和 Practice。我們不僅要最大限度地閱讀佛教經論，最大限度地聽聞前輩和大善知識的開示，更重要的是，我們還需將閱讀來的佛法和聽聞來的佛法Hold住。如果Hold不住佛法，沒能將佛法融化入身心之中，那麼閱讀來和聽聞來的佛法，除了成為我們人生中新的負擔外，將毫無意義。「我今見聞得受持」的重點落在「受持」二字上，即時刻用全部身心 Hold 住佛法，不令佛法落空。

不僅佛法不尚空談，強調實踐，東方幾個大的學派——儒家、道家和印度教等，全部是非常注重實踐修行的文化思想體系。東方人重「教」，西方人重「學」。學是可以講的，是可以談論的，因為學是知識系統，是觀念系統。而傳統意義上的「教」（此「教」為教導之「教」，非宗教之「教」）不僅僅是一個知識系統，也不僅僅是一個觀念系統，它是一個生命實踐系統，是一個身心修行系統。「教」講的是證成和證悟，是要將一個普通的凡夫轉迷成悟、轉愚成智的。這是硬功夫，不可以僅停留在口頭上談論的，是必須通過身心實踐來實現、來證成的。故中國和印度所有的學問都是修行的學問，都是生命的學問，都是實踐的智慧學，即都是「受持」的學問，不僅僅是「見聞」的學問。

「願解如來真實義」的「願」字是發願之義。發願就是發

誓，「誓願」二字在佛家通常是連用的。在佛家，有「四弘誓願」之說：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」任何一個發心追隨佛陀者，任何一位修菩薩行者，都必須恪守此四大誓願。恪守此四大誓願者，方名佛子，否則不為佛子。「願解如來真實義」就是「法門無量誓願學，佛道無上誓願成」之義。

「解」是解釋、理解、開解之義。開解什麼呢？開解如來的真實義。「如來」有兩義，一為名稱之義，一為哲理之義。將「如來」作名稱來理解，它是佛陀十大名號之一。將「如來」作哲理理解，它是佛性、法身、真理、法界、涅槃、般若等之別名（這些都是佛教中的重要術語，它們之間僅名相不同，實為一義，即存在之本體之義或絕對之主體——「生命」之別名）。

依《佛說十號經》，一切佛都具有十大名號。此十號為：

1.如來：如實而來，無有虛妄，名如來。謂乘如實之道而來，而成正覺之義。

2.應供：應受人天之供養。應供謂萬行圓成，福慧具足，應受天上人間之供養，故號「應供」。

3.正遍知：音譯為「三藐三菩提」，能正確而普遍地了知萬有一切內涵與奧秘。正遍知（亦名「正等覺」），謂具一切智，於一切法無不了知，以此開示一切眾生成無上覺，故號「正等

覺」。

4.明行足：即天眼、宿命、漏盡三明，及身口意之行業，悉圓滿具足。

5.善逝：善逝跟「如來」相對，去而不去，不去而去，名為善去（逝）。善逝者，即妙往之義也。謂以無量智慧，能斷諸惑，妙出世間，趣證佛果，故號「善逝」。

6.世間解：如實了知眾生、非眾生兩種世間，對世間出世間因果諸法，無不周遍瞭解。

7.調禦丈夫：佛以種種方便調禦修行者，調伏制禦一切眾生，令離垢染得大涅槃，故號「調禦丈夫」。

8.天人師：佛為眾生眼目，示導眾生何者應作、何者不應作、是善是不善，令彼等解脫煩惱。天人師，謂非獨與四眾（四眾者，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷）為師，所有天上人間魔王外道，悉皆歸命，依教奉行，俱作弟子，故號「天人師」。

9.佛：全稱為「佛陀」。佛者，覺也。覺含三義：自覺，覺他，覺行圓滿。

10.世尊：表示具備眾德而為世人所尊重恭敬。世尊，謂以智慧等法破彼貪嗔癡等不善之法，滅生死苦，得無上覺。天人凡聖、世間出世間，鹹皆尊重，故號「世尊」。

「願解如來真實義」的意思是，作為佛陀教法的忠誠實踐

者，作為佛陀精神的忠誠追隨者的我們，要發大誓願去如實理解和領受佛陀的教導。佛陀的教導最核心之處就是佛性，也即涅槃——這是佛教（即佛陀的教導）之最高希求。儘管佛性或涅槃之義，微妙難測，不可思議，但身為佛子，斷不可生艱難想，必須發「佛道無上誓願成」之弘願，亦即是：「願解如來真實義！」

般若與波羅密多

《心經》是簡稱，全名為《般若波羅密多心經》。現在我們就來解釋一下此經的經題。分為「般若」「波羅密多」「心」和「經」幾部分來解說。

般若是梵語 Prajna 的音譯，意譯為「智慧」。中國古代佛經翻譯家為了不使此特殊的智慧與一般的世俗聰明或腦子靈活等相混淆，一直使用音譯之名，即「般若」。般若這種智慧是一切眾生與生俱來的智慧，不僅人類有這種智慧，任何一個眾生都有這種智慧。這種智慧在聖不增，在凡不減。只有隱顯之別（在眾生為隱，在佛菩薩為顯），而無增減、大小之差。

因般若智慧與生俱來，故又名先天智、無師智、自然智、根本智、一切種智、道種智、法界體性智、如來智等。

因般若智慧一旦開顯證得，即獲解脫，故又名解脫智、佛智、大覺智、本覺智、聖智、神智等。

因般若智慧能摧毀一切無明、愚癡、輪回、墮落、黑暗和殘缺，故又名金剛智、大光明智、無畏智等。

因般若智慧體性（本有屬性）是無為、無執、無染，故又

名無為智、空智、出世間智、無相智等。

東西方文化對般若這種智慧的看待是有著根本差異的。以基督教為代表的西方文化認為，我們人類是沒有這種般若智慧的，人類只有感官智慧（即通過感官獲得的後天經驗知識）和知性（即通過思辨和推理等知性活動而獲得的科技知識與哲學知識等）。但西方人從來都沒有否定般若智慧的存在，不僅沒有否定，還一再地給予正面的肯定。西方人認為，這種獨特的般若智慧，只有上帝有，只有神有，人類是沒有的，故西方人稱這種智慧為「上帝的智慧」或「神智」。

般若智就是解脫智，得般若就是得解脫。以基督教為代表的西方文化認為人類沒有這種能讓我們從諸苦和夢幻中解脫的智慧，故人類欲得解脫，必須求助於擁有這種解脫智的上帝（神）。西方人稱之為「救贖」或「拯救」。因人類自身沒有這種智慧，所以，人類單靠自身的努力，是沒法獲得解脫的。人類（包括一切眾生）如果想獲得解脫，唯一的辦法就是與上帝（神）取得聯繫，極盡所能地讚美神、取悅神、歸屬神，如此以求在生前獲得上帝的賜福與庇佑，死後獲得上帝的救贖而解脫。在如此觀念的指導下，西方人將解脫（他們稱之為「救贖」）始終寄託於外在的、客體的上帝身上。

與西方觀念相反的是我們東方文化。無論是儒佛道，還是

印度教或瑜伽文化，東方傳統文化中有代表性的幾大文化體系，一致認定般若智慧不在外，而在內，它系屬或伴隨著我們的生命主體而存在，或它就是我們生命主體之別名。人類（包括一切眾生）要想獲得解脫，必須反躬自身，莫向外求。佛陀再三強調「心外求法，即為外道」，禪宗亦言「即心即佛，非心非佛」。此處之「心」者，主體之別名也，或生命之別名也。故儒佛道這幾大東方文明體系最究竟之處都不提倡信仰神靈，不提倡神靈救贖，因為我們倡導的解脫正與西方相反：西方提倡的是神救、他救、被救；我們東方人提倡的是自覺與自救，我們就是自己的神，我們就是自己的上帝，除此之外再無神，再無上帝。

般若依其特性和功用，分為五大類般若，即：1.實相般若；2.境界般若；3.文字般若；4.方便般若；5.眷屬般若。分別介紹如下：

1.實相般若

實相般若是五類般若中最根本的般若，是般若之在其自己，即般若之自身。實相是指形而上的道體，是宇宙萬有的本源，也就是悟道、明心見性所悟的那個道體。這個形而上的道體有兩大特色——空性和有性，以及三大屬性——真、美、善。

空性：空性就是以無為體，以空為性。佛道兩家皆持此見解。在佛道兩家看來，那個最根本的智慧必須是在無為、無執、無束中，才能自由地展現出來，一旦有了執著，有了纏束，般若智就不可能透顯出來。所以，作為生命的最終存在，作為宇宙根源的那個本性，那個道體，不可能是一個「東西」，不可能是一個具體的存在，它只能是一個什麼也不是的「空」或「無」。

如果本性或道體是一個「東西」，只要是個「東西」就必然是一個有限定的存在，只要是一個有限定的存在，就不可能作為萬有之基、創造之源，故，能作為萬有之基、創造之源者，必定不是個「東西」。那麼它不是個「東西」，是什麼？是「空無」。故佛家《大般若經》說：「實相一相，即為如相，亦即無相。」那個宇宙和生命的最後本體，謂之「實相」，實相就是一相。實相只能是一，不可能是多。那個一相就是如其所是的「如相」。那麼什麼是「如其所是之如相」呢？就是空無一物之「無相」——以空為體，以無為相。故世之謂佛學為證空之學，佛智為證空之智，簡稱「空智」或「空慧」。佛陀釋迦牟尼被稱之為「空王」，在對空性的瞭解方面，佛陀已達至高無上，無人可及，故為證空之王——空王。

其實佛陀並不是這個世上對空性之瞭解方面獨一無二之

人，有一個同樣達到瞭解空性之真諦者，就是我們中國的老子。整部《道德經》和佛陀六百卷《大般若經》一樣，都是從不同角度反覆談論一個中心思想——空性。

因本性寂然不動，故為空；

因本性清淨無染，故為空；

因本性非是具體一物，故為空；

因本性非束非執，超越一切，故為空；

因本性無有封局，窮極無限，故為空；

因本性不生不滅，不增不減，故為空。

……

有性，但以無為體之「無」和以空為性之「空」，又不是絕對死寂之「無」之「空」。「空無」與「實有」是同一個硬幣的兩面：從「空無」這一面深入進去，必然走到「實有」這一面；從「實有」這一面深入進去，同樣必然走到「空無」這一面。一切空無都是含著實有的空無。沒有不含實有的空無。如果將空無理解成不含實有的絕對空無，這樣的空無則名之為「頑空」「死空」。但佛道兩家所謂的空無，是要發起大機大用的，是要化生萬物的。故宇宙和生命之本體又是「有」的：

因本性化生一切，故為有；

因本性覺知一切，故為有；

因本性不舍萬物，故為有；
因本性妙用無窮，故為有；
因本性真實不虛，故為有；
因本性萬善皆備，故為有；
因本性為眾美之源，故為有；
因本性非頑空死寂，故為有；
因本性為萬物之基，故為有。
……

印度的瑜伽，中國的儒家，西方的基督教，都是從「實有」的一面來理解和體會本性的。瑜伽將本性體會為「相應」，儒家將本性體會為「仁」，基督教將本性體會為「上帝」。「實有」的意思是，宇宙和生命之源是一個不是東西的東西，這個東西雖然非一般平常之物，但它也是一個實實在在的存在。存在謂之「有」。

佛道為空無而奮鬥，儒家、瑜伽和基督教等為實有而努力。在儒家或基督教看來，佛、道所言之空無，也是一個比較特殊化的存在，但特殊化的存在也是一種存在，既然是存在，就可謂之「有」——空無也是一種有。縱然是將空也空掉的空，將無也無掉的無，仍然是一種存在。既然是一種存在（無論它以什麼方式或特性存在），就可名之為「有」，或認定其為「有性」。

故佛家總是將「真空」與「妙有」並論。

真空不空，故為妙有。妙有就是妙用，妙用以無為用，故為真空。真空即妙有，妙有即真空。故宇宙和生命的本性是一種同時包涵著「空性」和「有性」的一種存在，是一種即空即有、即有即空的存在。當然，我們也可以將「即空即有，即有即空」表述成「非空非有，非有非空」。如果樂意，我們也可以玩一下文字遊戲，將本性表述為「非空」、非「非空」、非「非非空」……或「非有」、非「非有」、非「非非有」……

本性也可以從不同角度理解或看待成「真體」「善體」或「美體」。佛家將本體看待成「真體」——無妄、無夢、無昧、無幻之體，並以真體含攝善體和美體；儒家將本性看待成「仁體」——萬善之根基，道德之主體，並以善體含攝真體和美體；道家將本體看待成「美體」——眾美之源，以美為體（即美之在其自己），並以美體含攝真體和善體。

實相是無相，也是有相。實相是真，也是善，也是美。實相本身就是般若，般若就是實相。實相之外無般若，般若之外無實相。以真為實相，則般若在真；以善為實相，則般若在善；以美為實相，則般若在美。

在五般若中，第一個般若——實相般若是本體般若，即般若之本體，也即般若之自己。般若自身就是生命之本、萬有之

基，般若並不以它之外的一個什麼東西為體，般若以自己為體，般若自身就是本體。其餘四大般若皆是實相般若的妙用。實相般若與其餘四大般若之間，是本體與妙用的體用關係、主僕關係。

2.境界般若

鳥兒生來即會飛翔，魚兒生來即會游水。水不用學即有柔弱勝剛強之智，火不用學即有熔化萬物之力。少兒時，童真可愛，此即是少兒之境界般若；青年時，熱情奔放，此即青年之境界般若；中年時，深沉練達，忍辱負重，此為中年之境界般若；老年時，通透圓融，隨心所欲，此為老年之境界般若。處於不同的境界，就會自發地出現與此境界相應的智慧：植物有植物的智慧，動物有動物的智慧，人類有人類的智慧；而與所有境界全部相應的，則是佛智（或曰聖智）。意識的成長（或曰回歸）過程中也有不同的境界（階段）。從不同的境界中發出來的語言和見地，是很不相同的，我們可以根據人們的言行來推斷此人的境界之高低。除此之外，藝術的品味、思想的深淺、技術的好壞等，皆存在著境界高低之別。如果兩個人的境界相差太大，則相互之間很難理解和相應。人與人境界差異度越小，就越是容易產生相應和共鳴。境界的高深只是對境界的

一種很粗略的劃分。事實上，境界可以達到無窮多，難以勝數。可以將境界劃分為十個境界、百個境界或千萬個境界，以至於無窮個境界。佛家非常熱衷於細分生命（意識）的不同境界。除佛家外的儒家、瑜伽、道家等，則不喜歡過細地劃分生命（意識）的不同境界，認為這樣無休止地分下去，有戲論之嫌，有作繭自縛之嫌，有玩弄學術之嫌等。以是之由而不喜之，故提倡宜粗不宜細。如此，則給人們以最大的靈活度和差異性；如此，則給人與物的個性以最大的合理性與包容性。

什麼叫「境界」呢？心起為境，性分為界。當我們的「心」（意識或曰生命）處於不同的狀態，我們的所見是截然不同的——所見之「境」不同。不同的心即會出現不同的境，因心不同故而境亦不同。如同一個月亮，悲傷的人見之為悲，歡喜的人見之為喜，此即所謂「月印人心，悲喜不同」。「感時花濺淚，恨別鳥驚心」也是同理。我們感受到的和看到的這個世界之所以是這樣，而不是那樣，是因為我們處在如此這般的意識狀態之故。如果我們處在夢中或動物的意識狀態，我們眼中的世界就會是另一種樣態。我們生起什麼樣的意識狀態，我們就同時也獲得了什麼樣的外境。什麼樣的心與什麼樣的境是同時生起的，是互動的和互相依存的。我們進入什麼樣的意識中，我們同時也就進入到相應的情境（世界）中。這就叫「心起為

境」。

「性分為界」的意思是：當我們處在某個意識階段（狀態）時，我們就擁有與這個意識階段（狀態）相應的生命特徵和屬性。比如說，我們現在是人，也就是說，我們現在是處在人的意識階段（狀態）中，我們因此擁有了唯獨「人」才有的特徵和屬性，這種唯獨「人」才有的生命特徵和屬性，就叫「人性」。因為我們擁有了「人」獨有的特徵和屬性，所以我們得以將自己和處於其他意識狀態的生命群體（如動物）之間區分開來。這種人與動物之間因生命特徵和屬性上的不同，而自然形成的界限和分界，就叫「性分為界」。

「性分為界」的「性」即特徵和屬性之義。六道之間或十道之間的不同是生命內在狀態——境界的不同，也即各自所處生命（意識）階段的不同。當我們生而為人時，我們的生命（意識）當然是處於「人」的階段（狀態）。此時「人」的生命（意識）處於顯化和壓倒性優勢地位。我們會因為越來越深入地認同人類所處的這個生命（意識）的階段（狀態），而傾向於忘卻和否定其他生命（意識）的階段（狀態）的存在。但傾向於忘卻和否定其他生命（意識）的階段（狀態），不等於其他生命（意識）階段（狀態）就不存在。無論我們對其他生命（意識）階段（狀態）的存在，是肯定還是否定，它們仍然一點不

少地存在著。只不過它們是以弱勢和潛藏的方式存在著，它們構成了我們的「潛意識」。物理學家說物質不滅、能量不滅，我們生命學則堅持認為生命同樣不滅，意識同樣不滅——它們可以以不同的階段和方式存在著，或以潛在和顯在的狀態交替轉化著，但它們從不消失。

當我們是人時，「人」這一生命（意識）處於顯化和強勢狀態，而地獄、餓鬼、天人和佛陀等另外五道或九道的生命（意識）則處於潛化狀態而成為我們的潛意識；當我們生於地獄中時，「地獄」這一生命（意識）則處於顯化和強勢狀態，而其他五道或九道的生命（意識）則處於潛化狀態而成為我們的潛意識。其他各道亦復如是，我們可依此類推。

從生命（意識）的潛顯關係上來講，每一道都是一個獨立的「全息元」，全息著也即潛含著其餘所有道的生命（意識）。如「人道」即潛含著地獄道、餓鬼道、菩薩道和佛道等其餘道的生命（意識）。如此，六道因互含則成為三十六道，十道因互含則成為百道。拿人道來講，人道中的我們自然是「人」的生命（意識）處於最顯化和強勢的狀態，但在一些人身上，則擁有很深重的邪惡，時刻為邪惡的衝動所驅使和折磨而不能自已。邪惡屬於地獄，如此之人，外表雖是人，但他的生命（意識）是處在地獄狀態中的生命（意識），他此時此刻即生存於

地獄之中。再比如有些人，其生命（意識）十分昏暗愚昧，如先天智障者，他的外表雖是人，但就其生命（意識）所處的狀態而言，則屬於動物狀態和階段。(注：此處需特別申明，對於智障患者，我們不僅絕無冒犯之意，同時還給予深深的同情。此處只是就生命之理來如實討論，暫無涉及法律和道德範疇。) 佛陀也是人，但他因全部化除了六道中各道生命（意識）裡的負面和陰暗成分，故他的生命（意識）因無雜質而時刻處於聖人的覺醒和解脫狀態（儘管他從外表看上去仍然是一個和你我一樣生活於人道中的人）。在釋迦牟尼於菩提樹下獲得大徹大悟後的四十九年人生裡，他因隨時隨地生活於圓覺的聖道（即佛道）之中，而不再是通常意義上的「人」。所以說，我們是什麼不依我們的外形來定，而是依我們處於什麼樣的生命階段（意識狀態）而定，即依我們所在的境界而定。

3.文字般若

這裡的文字包括語言和演講能力在內。歷史上多有記載修行有所成就後，幾乎是一夜之間出現與語言文字有關的特異現象：或文盲者突然之間可一日作詩數十首，或誦讀出從未學習聽聞過的經論，或平生木訥不善辭令，忽而自某日起，口若懸河，妙語連珠，出口成章，或下筆成文，疑有神助。如是等等，

皆可歸為「文字般若」之列。

文字般若用我們現代的表述，就是有文學才能或語言天賦。這個才能或天賦，有些人是天生的，有些人是修行悟道而來。但凡修行有成之人，無論他有沒有受過系統的高等教育，他都有這樣或那樣的文學才能和語言天賦。這是必然的。凡有道之人，無論東方人還是西方人，都有一個共同點：言之有物不空泛，語句肯綮有警醒力，文辭優美無雕飾，談吐井然有條理。這些全是因為他們開顯了文字般若之故。

4.方便般若

世人慧根淺劣，習氣深重，心智錯亂，狂野難馴。自古聖賢採用種種方法，因勢利導，因材施教。但達到因勢利導、因材施教，是需要大智慧才可以的。早在孟子時，就有「經權」之討論。「經」就是萬世不變之理、正理、恒理、常理、真理，故不可違，不可背。但時移勢易，學者又需與時俱進，經世致用，故很多時候不得不權且便利一番。如學者一味守經不變，則成冥頑不化之徒；如一味與世沉浮，隨波逐流，則必失立世根本和為人原則，終成一狡猾勢利之輩、無操守無品格之人。故，如何才能做到「守經以達權」「援經入權」「萬變不離其經」等等，小聰明、小手段斷不可以。此處需是大智慧，方可不失

準繩，不失分寸。權變必是在守經、通經、援經下的權變，方便也必是在明本、通體、見性下的方便，不是亂方便，不是亂權變。其中辯證關係，運用之妙，存乎一心。

《妙法蓮華經》載：「若有眾生當以何身得度者，觀世音菩薩即現何身而為說法。」《楞嚴經》曰：「我（即釋迦牟尼佛自稱，又為本性覺心之別稱）滅度後，敕諸菩薩及阿羅漢，應身生彼末法之中，作種種形，度諸輪轉（輪轉即眾生之別名）。或作沙門、白衣、居士，人王、宰官，童男童女，如是乃至淫女寡婦，奸偷屠販，與其同事，稱讚佛乘，令其身心入三摩地。終不自言我真菩薩，真阿羅漢，泄佛密因，輕言未學。」如是可知，若行方便，廣利眾生，做世之舟車，民之良友，必須有大般若之方便智慧，如是方可達到「隨緣不變，不變隨緣」，而「與世風流，不失宗旨」之境界。

方便般若是經世致用的般若，這種般若非常重要。實相般若是體，方便般若是用。有體無用，其體即為頑空死物；有用無體，其用終成浮萍，後續無力。經權問題，實即體用問題，而最佳之關係是：即體即用，即用即體。在用時，全體在用；在體時，全用在體。這與修行有異曲同工之妙：修行時，即工夫即本體，即本體即工夫；在發用時，則為全體在用，全用即體。

5.眷屬般若

眷屬者，互生、互通、互成、互依之關係也。眷屬般若，即般若之眷屬。它們為般若之另一種存在形式，皆是般若之化身。它們與般若只是外表上有差異，實質上無二無別。得般若者，必得般若之眾眷屬。得眾眷屬之一之真諦者，即名之為得般若之真諦也。般若之眷屬，也即般若之化身，究竟有多少個，儒道等家都沒有明確的數字，唯有佛家將其確定為「五眷屬」——佈施、持戒、忍辱、精進、禪定。

佈施：所謂佈施，就是把他人需要的東西，及時而又無償地給到對方。佈施分為財佈施、無畏佈施和法佈施三類。但有一個要領務必注意：在這幾類佈施過程中，須做到「三輪體空」以行佈施。

三輪，即三個方面、三個環節之義。哪三個環節呢？即施者空——佈施者不可存有「這是我在佈施」，「這是我在做好事助他人」等「我」識，若有「我」識，則為佈施者不空；受者空——佈施者不可存有受施者必須感謝回報之念想，若有此念想，則為受者不空；施物空——佈施者不可對所佈施之物念念不忘，在給出之前、之中和之後，皆不可懷念佈施之物。如此，謂之「三輪體空」之佈施。

財佈施就是向他人佈施財物。無畏佈施就是以一己之力肩扛黑暗閘門，以各種方式不惜一己性命能讓他人免於恐懼和死亡者，皆為無畏佈施。法佈施又名智慧佈施，就是向他人佈施知識和教導。眾佈施中，法佈施最上，無畏佈施其次，最次者為財佈施。何以故？因智慧佈施能當下入無我之境而成就之，故為最上。

持戒：持戒就是諸惡莫作，眾善奉行，也即孔子「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」之義。在佛家，持戒——受持和踐行戒律，稱為「別解脫法門」，又名「異解脫法門」，意即此方法不是正宗的和重要的修行方法，但也不失為一條可行之路。這是因為佛家所走的道路是知夢覺醒之路，是息妄顯真之路。在佛家，將本性視之為「佛性」。而在儒家，將本性視之為「德性」「仁體」，儒家所走的解脫之路為道德覺醒之路。故於儒家，諸惡莫作、眾善奉行不再是什麼別解脫、異法門，而是正解脫，是不二法門。儘管佛家提倡修行要做到「無漏三學——戒、定、慧」，謂此三者缺一不可，但事實上佛家還是偏向於智慧成就，即般若成就的。戒律和禪定只是為了獲得般若成就而有的鋪墊，最終還是收攝戒律和禪定入般若之中。儒家則正好相反，將禪定和般若收納於戒律（也即道德）之中，以戒律為修行重心。倡導道德即是禪定，道德即是般若。

修持道德就是修持禪定，也就是修持般若。故道德外，別無禪定，亦無般若。

忍辱：忍辱就是積極主動地承擔起人生、社會和歷史等領域的責任，為了他人，為了榮譽，為了民族，為了文明，為了所有人的生命覺醒……我們需要有真正的擔當精神。這種擔當精神就是忍辱。這種擔當精神，這種忍辱精神，也可以理解成是另一種意義上的無畏佈施。

曾子曰：「士不可不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」孟子曰：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」——這是儒家的忍辱。

「我不下地獄，誰下地獄」和為法忘軀——這是佛家的忍辱。

耶穌為洗世人的原罪而毅然上十字架——這是基督教的忍辱。

精進：精進就是不放逸、不散漫，精進就是全身心地投入於某事之中，精進就是永不停止地努力。精進是對治懶惰的。懶惰又延伸出自戀、自私、傲慢、任性、自憐、自閉、軟弱等人格問題。追求智慧者，追求解脫者，自古無有不努力者，無有不精進者。精進是取得身心成長和實現人生終極關懷的必由

之路，是不二法門，無人可以例外。很多時候，學佛修道半生或一生，成就不大，問題幾乎全出在不精進上，但凡精進者，無有不得大成就者，世間任何事業，無不如此。

禪定：禪定又名「思維修」或「靜慮」。通俗地講，禪定是不斷淨化意識和成長意識之謂。換言之，化理為法、轉學為境即是禪定。所謂「化理為法」，就是禪定沒有具體或不變的方法，相關的哲理通透後、明白後，將自己的身心全然融入此哲理之中，此名之為「禪定」。這種「將自己的身心融入此哲理」又分為兩種方式：一是靜態的方式，即俗稱的打坐或坐禪；二是動態的方式，在生活和人生一切境遇中，隨時隨地將自己的身心全然融入哲理之中。

所謂「轉學為境」與「化理為法」類似，即是將所學到的相關知識（主要是指聖賢的教導與開示）轉為自己的內在境界。比如說，關於六道的知識，我們從佛經中學習後，即於禪定中（無論是動態禪定，還是靜態禪定）將所學到的關於六道的知識展示出來，將自己的全部身心投入此六道之境中，一道一道地「顯現」在自己的生命中和存在中，並不斷地清楚之和貞定之。無論我們學習到什麼知識，都需要在身心中逐個（或逐步）地展現出來。這種展現出來就名之曰「境」，這就是「轉學為境」。如我們現在正在學習的《心經》，需要我們把學習到的每

一句《心經》的經文，皆無一例外地融入身心之中。或反之，將我們的全部身心融入此經文、經境、經義之中。不僅要將「境」顯現出來，更主要是將其貞定住，也即漸漸地穩定住，使自己做到對此境可以隨時隨地自由出入，猶如自由出入自家房舍庭園一般。

眷屬般若的意思是：佈施之時，般若即為佈施；持戒之時，般若即為持戒；忍辱之時，般若即為忍辱；精進之時，般若即為精進；禪定之時，般若即為禪定。此處有兩個含義：首先是般若不僅可以以其自身面目出現，也可以別的面目出現，即以各眷屬之面目出現；其次是各眷屬因是般若之化身，是般若的另一種存在方式，如此則這些眷屬被賦予了全新的內涵和品質。

佈施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若，此六者名之曰「六度」，即六大類從此岸到達彼岸的途徑或舟船。此「六度」以最後一度——般若為核心，前五度皆為般若的眷屬（即化身）。此「六度」又名「六波羅密多」或「六波羅密」。「波羅密多」或「波羅密」是梵語 Paramita 的音譯，Paramita 意譯是「到彼岸」。這「彼岸」也無確切所指，比如說，陷於生死是此岸，出離生死就是彼岸；陷於六道是此岸，超出六道就是彼岸；無明（愚癡）是此岸，光明（般若）就是彼岸；煩惱沉重是此岸，

斷煩惱證涅槃就是彼岸……

那麼，怎樣才能到彼岸呢？即怎樣才能實現「波羅密多」呢？佛陀教導我們，有六種方法——「六度」，即「六波羅密多」。這六波羅密多又以「般若波羅密多」最為重要。故成佛，說到底是智慧（般若）的成就。

無論是佈施、持戒、忍辱，還是精進、禪定與般若，六波羅密皆是一個目的：達到無我，或曰實現無我。無我又分為「人無我」和「法無我」兩類。「人無我」是對治「我執」的，「法無我」是對治「法執」的。不僅要達到人無我，還要達到法無我，這才是真正達到無我之境。達到無我之境是六波羅密的最終目的，也是修行六波羅密成功的標準。比如說，修行佈施波羅密，修到什麼程度為修成呢？標準是什麼呢？——修到於佈施時，真切地達到「三輪體空」，真切地達到隨時隨地可以進行「無畏佈施」，為法忘軀，為道忘軀，為義忘軀，為國忘軀，為眾生忘軀，那麼達此境地，即名之曰：佈施波羅密成就。非達此境，則不名佈施波羅密成就。持戒、忍辱、精進、禪定與般若，亦復如是。

心與經

《心經》的「心」字有兩重含義，一是指「核心」；二是指「真心」。

「核心」的意思是：《心經》是內容最長的佛經——六百卷《大般若經》的核心之所在。「心」的梵文是 Hrdaya，英文是 Heart，這兩個單詞的意思很接近，皆是指心臟、中心、核心之義，也含有精要、心髓等義。

「真心」在佛法中指的是般若，真心是般若之別名。自性（佛性、本性）動或性覺為心，此「心」即是真心。此真心就是佛智、神（上帝）智，它有兩大特性：覺知和創造。覺知就是此智此心遍知時空一切事物，如上帝能遍知宇宙一切萬有而無餘；創造就是此心可創造一切，《華嚴經》浩浩八十巨卷，皆在表現此真心的無窮創造力——層層無盡之宇宙，皆為此真心所化現。在基督教中，「上帝」就代表佛家所謂的「真心」（此「心」在客在外為神，在主在內為心）。上帝創造一切，亦即此真心創造一切。

此「真心」在佛家有很多別名：覺心、清淨心、般若心、

佛心、菩提心、光明心、總持心等。

《心經》的「經」字，梵文為 Sutra，音譯為「修多羅」，意譯為「契經」，即契入經藏之義，簡稱為「經」。經（Sutra）共有五義，分別如下：

1.貫穿義

現在缺少確切的記載，但最晚不遲於隋末唐初時，我國造紙技術業已傳入印度。推測傳入的原因，應與商旅沿絲綢之路往返於中印，或中印高僧往返於兩國有關。在此之前印度的典籍最早是書寫在大型貝殼和動物的骨骼上的，很類似我國的甲骨文。約西元前六世紀前後，印度人開始陸續將典籍書寫在經過裁剪和防腐處理的芭蕉葉上。自芭蕉葉的書寫誕生後，就成為印度典籍書寫的主流。但芭蕉葉書寫並沒有完全取代貝殼書寫，貝殼書寫仍然在小範圍內被保留著，伴隨著蕉葉書寫，持續到中國紙張傳入為止。在中國的紙張未傳入印度之前，書寫於貝殼和芭蕉葉之上的經典，統稱為「貝葉書」或「貝葉經」。

「經」最原始的意思是貫穿於貝殼或蕉葉的線，這條線就叫「經線」，簡稱為「經」。不久，「經」的含義就被用來指稱貫穿文句之間的基本精神。每本典籍中都有一個基本宗旨貫穿於全文。用我們中國人的觀點看，凡是被稱為「經」的典籍，

必須有一個形而上的「道」貫穿其中，不然，則不能被稱之為「經」。如《心經》，貫穿始終的是「般若」，也即「空智」——自空性中顯化出來的生命中本有的佛（神）智，貫穿於《論語》的是「仁」，貫穿於《道德經》的是「無為」，貫穿於《聖經》的是神性和神啟等等。故孔子曰：「吾道一以貫之。」——什麼「道」貫穿著孔子的人生和全部的言行呢？忠恕之道（即仁之道）。

2.湧泉義

經文與一般文字有很大差別。經文全部是從聖賢的見地中、生命中自然流顯出來的智慧金言。這些智慧言語，字字發人深省，句句啟發暗昧。故研習經典不可如閱讀一般文字僅需一遍兩遍即可；但凡經典，皆需反覆玩味，一生相伴。如四書五經，我們中國人從兒童一直讀到老，還是感覺讀不透，每讀一遍，就有一遍的收穫和啟發。經典給人的啟發是無窮無盡的，就像一眼泉水那樣源源不斷。經典的深度來自經典作者的生命和智慧的深度。因這些經典的作者皆為聖賢，已得生命究竟圓滿，已融入無限和絕對之中，故他們的言語和教導，自然也是來自這個無限和絕對的源頭。因來自無限和絕對之境，其所含智慧和啟發，自然也就泉湧不斷，無有枯竭。

3.生化義

經典是聖賢的生命化現，是聖賢的智慧結晶。深入經典就是深入聖賢雄沉博大之生命聖境之中。此聖境可令經典之研習者、修學者和念誦者滌蕩身心，提升境界，開啟生命，重獲新生。經典是聖賢的第二生命，或者說是聖賢生命的另一種存在形式，故走進經典就是走進聖賢生命。老子《道德經》曰：「穀神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」經典如同無形的「玄牝之門」——一個巨大的、抽象的、母親式的「子宮」，將我們的健康、純潔、智慧、解脫和整個天地萬物等，悉數生化出來。一次又一次地生化出來，永遠生生不息。

4.標準義

標準者，不易之法則也，是非對錯之參照也。經典是人文世界的參照標準，每當我們臨事難決之時，當參照相關經典，以為準繩。在印度古代邏輯學（即正理學）中，事物的是非對錯之評斷標準，在符合邏輯學中的三大根本定律——同一律、排中律、矛盾律的基礎上，還承認有四種途徑，皆能讓我們達到認識和評判事物：現量——直接感知，如眼睛看見太陽等；

比量——合乎邏輯的推理；譬喻量——通過「像……一樣」來加強和拓展人們對事物的理解與認識；聖言量——通過聖賢的教導和經典的啟示來認知事物和判斷是非。「量」即衡量、丈量或考量之義。

5.實踐義

「經」者，經過、經由、經受也，即「行」之義，合稱「經行」。佛教傳入中國後，僧侶們依經修行時，仍呼之為「經行」。「經行」即約束身心以合經義之謂也，或依經而行之謂也。經典不僅是用來閱讀和思考的，它們更是用來實踐和經歷的。以中印為代表的東方文化，無比注重身心實踐和依教奉行，空言一丈，不如實行一尺，我們的先輩們很不喜歡泛言經典，而不切實際，將此斥之為「清談」或「戲論」。清談誤國，戲論誤己，此為學者之大忌。自古修行者，均提倡少言多行，避免空談戲論。

序分與流通分

正如上面所說，玄奘法師在翻譯《大般若經》，特別是《心經》時，並沒有恪守「頗為謹嚴，不刪一字」之原則，而是進行了大量的刪節和縮略。尤其是將所有佛經必有的「序分」和「流通分」全部刪去。現在我們參照他家譯本，再把《心經》的序分和流通分補回來。唐般若共利言等人所譯《心經》序分之經文如下：

「如是我聞。一時。佛在王舍城耆闍崛山中。與大比丘眾及菩薩眾俱。時。佛即入三昧。名廣大甚深。爾時眾中有菩薩摩訶薩。名觀自在。行深般若波羅密多時。照見五蘊皆空。離諸苦厄。即時舍利弗承佛威力。合掌恭敬白觀自在菩薩摩訶薩言。善男子。若有欲學甚深般若波羅密多行者。雲何修行。如是問已。爾時。觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利弗言。舍利子。若善男子善女人。行甚深般若波羅密多時。應觀五蘊性空.....」

佛教講因緣，凡事必須因緣具足、眾緣和合方能成就事業。

此緣起法為佛陀所證悟，這是放諸四海而皆准的真理，即使佛陀說法也必須具足：1.信成就；2.聞成就；3.時成就；4.主成就；5.處成就；6.眾成就。如是促成說法之六類因緣具足，方能開演法筵，此稱之為「六成就」。

「如是」是信成就。佛法大海唯信能入，《華嚴經》曰：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」信受如是之法，是佛所說而不疑，故稱信成就。「我聞」是聞成就。阿難親聞佛之說法，故稱聞成就。「一時」是時成就，指說法之時間。「佛」是主成就，指說法之主。佛系世間與出世間說法化導之主，故稱主成就。「在某處」是處成就，指說法處。佛於天上、人間、摩揭陀國、舍衛國等處說法，故稱處成就。「與眾若干人俱」是眾成就，指聞法之眾都有哪些人。

「如是我聞」在早初的佛經翻譯中，譯作「我聞如是」。隨後就統一譯為「如是我聞」了。「如是」是「如其所是」或「真實如此」之義。「我聞」的「我」是阿難之自稱。

阿難尊者是佛陀十大弟子之一，他的記憶力最強，因是佛陀的侍者，佛陀每次講法，阿難都在場，故被尊為「多聞第一」。佛陀在進入涅槃時，承侍在佛陀身旁的阿難，代表眾人向佛請示：「佛陀涅槃後，將來結集出的佛經，如何才能叫人起信？」佛陀回答說：「結集經典時，經的前面以‘如是我聞’為開首。

你們依法而行，就是我的法身常在之處！」意為凡佛所說之經，皆為佛陀智慧之化現，皆為佛陀生命之化現。故此，為恪守佛陀的垂教，皆以「如是我聞」為經首。

「如是我聞」的意思就是：這是我（阿難）如實地聽佛這樣說的……

「一時」就是某個時候。這「某個時候」是什麼意思呢？就是「那個時候」的意思。「那個時候」是哪個時候呢？就是講授《心經》的這個時候。

印度人自古以來玄思和哲思能力超級強大，所以印度能出現這麼多思想家、哲學家和宗教家，但印度人現實感卻非常弱，印度自古在政治、經濟和科技等方面都很弱，尤其是歷史學和歷史意識，幾乎沒有。很難令人相信，四大文明古國之一的印度，竟然是一個沒有歷史的國度。一直到近當代，印度在英國等外國學者的大力協助下，才勉強地建立起一點他們的歷史框架。

印度人的時間概念非常大，動不動就以「劫」為單位。自古以來，印度人不是以「小時」來生活的，也不是以天、周、月或年來生活的，而是用「劫」來生活的。故印度人在時間觀念上的尺度之大，實在驚人。在這種長度驚人的時間觀下，養成了印度人特有的歷史感——千年不過一瞬而已。的確，當我

們好好地思維一下，對於一個習慣以長得無法計算的時間概念——「劫」來看待一切的民族而言，一千年，乃至一萬年，可不就只是一個瞬間而已嘛，對於一個小小的「瞬間」而言，太不值得給予足夠的重視了。對於千年萬年只不過是一瞬的民族來講，他們不認為將佛陀某次講某經的時間，精確到年月日時，有什麼必要——我們這些後輩晚學們，應該把精力放於佛陀教導的內容上，而不是將注意力放在講授此經的具體時間上。「這重要嗎？」印度人說，「這一點也不重要。」故所有的佛經開頭，一律都用「一時」這種模糊的歷史概念，來代替講授此經的具體時日。

這幾年我僑居在印度，可以說每天都因印度人沒有時間觀念而苦惱。印度人辦所有的事情，都慢得出奇，慢得「驚世駭俗」。給大家舉個例子：我的網路出了問題，數據機（Modem）壞了，我們中國人把 Modem 叫做「貓」，也就是說，我的「貓」壞了——印度的「貓」很愛壞，一段時間就壞一次。我就給我的網路公司打電話，讓他們來人修理或更換一下他們的「貓」。因為印度不同的網路公司使用著不同型號的「貓」，這家公司的「貓」壞了，只能打電話找這家公司來人修理或更換。很快，就有人給我打電話說，他是這家網路公司的設備維修人員，聽公司說我的網路出了問題，現在他就前往我的住處修理，請我

不要離開房子。我說：「好的，我在房子裡等你。」

可幾個小時過去了，不見人來。我就從手機裡把那個電話號碼調出來，回撥過去。那個工人說：「不要著急，我正在去你那裡的路上，十分鐘就到。」我放下電話繼續等。一直到傍晚，還是不見人來。我再打過去，對方說：「本來已經快到你的住處了，可臨時有些事，回家了。這樣吧，明天一早我就去你那裡。」第二天我又是苦等了一天，給這個工人打電話，他要麼說快到我住處了，要麼說正在路上。如此這般，整整七天時間，我哪裡也去不了，一直呆在房子裡等這個網路工人過來修理我的「貓」。在第七天，我終於見到這個工人，我責問他為何一再一再地欺騙我，每次接電話都說正在路上。但從這個工人的臉上看不到一點愧疚之色，倒是看到一臉的驚訝，他很驚訝：不就七天時間嘛，不就是撒了幾次謊說我正在過來的路上嘛，值得你這樣「小題大作」嗎？值得你這樣來責問我嗎？——對於一個印度人來說，七天的確不算什麼，七天對於一「劫」來講，太微不足道了，渺小到不足掛齒。

像這樣的事，在印度是天天發生，時時發生。所以說，印度人做事之慢之拖，已經到了驚世駭俗的地步了。印度人說上午到你家去，晚上去都算是早的，因為他沒有第二天去，已經是「很守時」了。在印度人的觀念中，一生是如此的長，一劫

是如此的長，為什麼要著急呢？你急著去哪裡呢？是急著去投胎輪回嗎？還是急著去實現一些目標？神已經把一切事情的結局都預定好了，還有什麼事情需要我們急著去達成和實現的呢？所以，不用著急，我們有的是時間，一劫過後還有一劫，急什麼呢？我們有的是時間。

「佛在王舍城耆闍崛山中」，在大乘佛教中有很多佛，但此處的「佛」是特指釋迦牟尼佛——我們這個娑婆世界的教主。每個佛都有一個屬於他教化的範圍，這個範圍，就叫佛國。釋迦牟尼教化的佛國，名之曰「娑婆世界」（Saha World），也就是我們生存於其中的這個世界。這個娑婆世界有什麼特徵呢？就是「堪忍」，堪於忍受諸苦惱而不肯出離之意也。

釋迦牟尼佛在「王舍城耆闍崛山中」。王舍城（Rajagraha）是當時恒河中下游最為富庶的國家——古印度摩揭陀國（Magadha）的國都。此首都建於耆闍崛山（Gijjhakua）的山腳下。耆闍崛山是梵文音譯，意譯為「靈鷲山」，簡稱「靈山」。

佛陀遊化印度各國中，最常出入王舍城，住在靈鷲山中。靈鷲山東西長，南北狹。當時的靈鷲山中，園林清淨，福德聚集，是歷來諸佛賢聖的住處。佛陀樂居山中，與大比丘眾千二百五十人共住，宣說佛法妙義。《大般若波羅密多經》《妙法蓮華經》《無量義經》《佛說法華三昧經》等很多部大經，都是在

靈鷲山上宣說的，所以佛門有「靈山勝會」等語。中國有一首著名禪詩也與靈山有關：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」

禪宗盛傳的「拈花微笑」故事，就發生在靈鷲山上。一日，佛陀登上法王座後，大眾以為世尊即將宣說妙法，然而佛陀卻只是拈花示眾，默然不語，大眾詫異，唯有弟子大迦葉尊者與佛之間彼此默契、心心相印，得佛心傳而破顏微笑。佛陀見大迦葉破顏微笑，對迦葉說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」如是，大迦葉尊者得佛心印，被尊為禪宗的印度初祖。這就是禪宗的基本宗旨「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛」最初的緣起。這個緣起同樣是在靈鷲山上發生的。

印度地處南亞，為典型的海洋季風氣候。源於赤道的熱流進入印度次大陸後，一路向北行進，到最北方後，被喜馬拉雅山脈天屏迎面擋住，於是這熱浪就長時間地盤旋在印度次大陸的上空，致使印度成為世界上最高溫地區之一，40℃以上的高溫（有時接近 50℃）持續達半年多，特別是五、六、七、八這幾個月是印度最酷熱之時。此時，如稍不注意防暑降溫，就有可能被熱死。直到當代，印度多數家庭已擁有了電扇和空調，即使如此，每年印度的報紙電視中，時常有「今年共計熱死多

少人」（多數是千人以上）的報導。在這樣的熱帶地區，佛陀規定：在每年夏季的幾個月裡，佛陀本人和他的僧團，不可以四處活動（四處活動的主要內容是傳教），應選擇一個相對清涼之處，安住下來，修習禪定，思維佛陀教法，以此靜待夏季過去。此名之曰：結夏安居。佛陀在世時，他和他的僧團結夏安居最多之處，就是佛教聖地——靈鷲山。

「與大比丘眾及菩薩眾俱」，在其他的譯本呢，是譯出了大比丘和大菩薩的具體數量的。如宋朝的施護譯本，就是「與大比丘眾千二百五十人俱」；法月的譯本是「與大比丘眾滿百千人，菩薩摩訶薩七萬七千人俱，其名曰觀世音菩薩、文殊師利菩薩、彌勒菩薩等以為上首。皆得三昧總持，住不思議解脫」。

「比丘」是梵文 Bhikkhu 的音譯，意譯「乞士」，上從諸佛乞法，下就俗人乞食得名，在佛家指年滿二十歲，受過具足戒的男性出家人，俗稱和尚。比丘的具足戒共有二百五十條。女性出家眾，稱比丘尼。「比丘尼」是梵文 Bhikkhuni 音譯，指滿二十歲，受過具足戒的出家女子，俗稱尼姑。比丘尼的具足戒共有三百四十八條。

比丘是指一般的男出家人，比丘的前面加一個「大」是什麼意思呢？是因為這些比丘們都證得了大羅漢果位。大羅漢

者，已入聖位，成了聖人，他們不再是一般意義上的男出家人了，故在「比丘」前面加上一個「大」字，以示不同於一般的出家眾。

羅漢，梵文為 Arhat，是阿羅漢的簡稱。羅漢可分為四個學階，以「果」分之：

1.初果羅漢

梵文稱為「須陀洹果」，譯為「預流果」，即初見真理，得入聖者之流。初果聖人是以智慧覺悟，見惑斷除，他們不再為知見上的煩惱所迷惑，對佛法有絕對的信心。經中說初果聖人斷除了我見結、戒禁取見結及疑結三結。所謂「結」就是束縛的意思。有時候「結」又稱為煩惱，斷三結即是斷除此三種煩惱：

（1）我見結：執著身心內有一個「我」，認為這個「我」是真實的，此稱為「我見」，又名「我執」。

（2）戒禁取見結：執著各種不正確的戒律來修行，如自殘、殺生獻祭、邪淫等，而證初果的聖人就不會做這種事情了。

（3）疑結：對「佛、法、僧」三寶、戒律、過去未來的因果，以及對十二因緣（關於十二因緣，後文將會詳解）產生懷疑。證初果者無此煩惱，根據經典上說，初果聖者證得四不

壞信，即佛不壞信、法不壞信、僧不壞信和戒不壞信，對此四不壞信的信心很強，任何人都不可毀壞。假如一個人對佛、法、僧以及戒有絕對的信心，一點兒也不懷疑，那他就是斷了疑結，依據經典，他已經證悟到了初果。

初果聖者雖然已經見道，但他還有很多業習，故他需要繼續修行。初果聖人由於已斷三結，絕對不會輪回到惡道去，並且最多天上人間來回七次生死，最後一生必證阿羅漢果。有些初果聖人的因緣好、煩惱薄，今生就可證悟阿羅漢果，未必一定要修行七世後才證得阿羅漢果。至第七次返回人間，逢無佛法，居於家中也能證阿羅漢果。

2.二果羅漢

梵文稱為「斯陀含果」。證初果聖者斷除三結後，必須繼續修行，到另一階段，貪嗔癡減薄，便證得斯陀含果，此果又稱為「一來果」，因為對欲界煩惱未完全斷除，還必須在欲界的人間天上來往一次。在這往返生死中，他必定能繼續修行而證阿羅漢果，但是有些修行者不必證悟初果，可以直接證悟斯陀含果，那是因為各人因緣不一樣，煩惱輕重不同之緣故。果位越高，煩惱就越輕。故證果並非得到什麼，而是把煩惱放下。

3.三果羅漢

梵文稱為「阿那含果」，譯為「不來果」，三果聖人斷除欲界所有的煩惱，故在欲界死後，生色界五淨居天，永不來欲界受生，故名為不來果。在彼天繼續修行，證阿羅漢果。三果聖人斷除欲界的貪與嗔。欲界中有嗔，進入色界後就沒有了。三果聖人斷除欲界的貪，但還有色界與無色界的貪。因為有色界的貪，故今生去世之後，就生在色界。

三果聖人斷除五個分結，即我見、戒禁取見（邪行）、疑、欲界的貪以及嗔心。我們可試探證果的聖者，如果還有嗔心，那他肯定不是三果聖人。依經上說在家居士可證得三果，證果後必自絕男女之欲。證悟初果、二果、三果的聖人，他們雖然斷除了一些煩惱，但還必須繼續修學聖道，故稱為「有學聖人」。

4.四果大阿羅漢

梵文稱為「阿羅漢果」。阿羅漢譯義有三：一者，殺賊；二者，應供；三者，無生。意思是阿羅漢殺盡了一切煩惱之賊，不再有生死業之生起，是應當受人天供養的聖者。由於已斷煩惱和證得涅槃之果，在修道上已無可修學，故阿羅漢稱為「無學聖人」。

阿羅漢是在佛住世，有佛法的時候，聽聞佛法而悟道的，有些甚至只聽聞一句佛法就覺悟，故稱為「聲聞」。除阿羅漢外，還有一類名為「辟支佛」。

辟支佛，又名「獨覺佛」，也作「緣覺佛」。此類聖者的修行過程是不由他覺，多生於無佛、無佛法的時期，獨自修行，因其根器很利，不必聽聞佛法，只是觀無常悟入緣起的寂滅（涅槃），即觀十二因緣而證得解脫之聖果。因其觀因緣而覺悟，故稱為「緣覺」。

辟支佛之所以稱為獨覺，是因為在沒有佛法的時候，眾生的根器很差，在當時能覺悟是一件了不得的事。證果後的辟支佛必定自發過頭陀（即苦行）生活，由於沒有同等根器的眾生，所以辟支佛沒有師長，沒有同學，也沒有弟子，故稱為獨覺。此類聖者不需要佛陀的教導，就可以覺悟，故其智慧比聲聞果位的聖者更高一籌。

辟支佛過去世有修學的因緣，他們多數是佛陀住世時的初果或二果聖人，這些聖者投生天上，再回來人間時，多數佛法已經滅了。因為他們過去證果的善根，最後一生在人間，雖然沒有佛法，然而會自動自發去修道，自發地獲得覺悟。

「千二百五十人」這些大比丘們，即這些大阿羅漢們，他們有一個共同的稱呼，叫「常隨眾」，意為常跟從佛陀左右隨

時受教的出家僧團。佛陀到哪裡，他們就到哪裡，常隨佛陀左右，故名「常隨眾」。

千二百五十人是釋迦牟尼佛組建的最初出家僧團，這個僧團於釋迦牟尼在世和去世後，在佛教的保存和推廣方面，起到了非常重要的作用。千二百五十人中，更為傑出者共五百人，於佛陀入滅後的當月，即開始結集佛陀四十九年的教導，將其記錄成文，勘定成經。如此後人如吾輩者，才有機會讀到智慧聖典，如受佛陀親自教授。

「摩訶薩」是「大」，「菩薩摩訶薩」如照字面意思就是「菩薩大」的意思，這是對梵文的音譯。梵文語法與漢文語法不同，梵文中大、小這樣的形容詞，是採用尾碼式。「菩薩摩訶薩」即「大菩薩」之義。菩薩有大小高低之別，佛教用「地」來區分。菩薩的學階共有「十地」，即十個次第，或十個學級。根據每個學級的特徵，其名曰：

初地：名極喜地。一登此地，現證法性，得未曾得，生大歡喜。此地菩薩斷除身見結、疑結、戒禁取見結，遠離不活畏、死畏、惡名畏、惡趨畏、大眾畏，圓滿佈施波羅密。

二地：名離垢地。一登此地，夢中都不犯戒，圓滿持戒波羅密。

三地：名發光地。一登此地，就會發出赤金色的智慧之光。

究其原因，一是三地菩薩定力深厚，引發修慧；一是三地菩薩得聞持陀羅尼，引發聞慧與思慧。此地圓滿忍辱波羅密，斷除嗔心與貪心。另外，三地菩薩定力深厚，有大神通。

四地：名焰慧地。智慧之光比三地更為殊勝，能如火焰般燒毀煩惱。此地圓滿精進波羅密。能斷除一切俱生我執與俱生法執。

五地：名難勝地。無論是天魔、陰魔、死魔，還是煩惱魔，如與此地菩薩相鬥，都不能獲得勝利。一般說來初地菩薩雖可與魔王對抗，但定力不深，一旦出定，就被魔王所擾，不能說是難勝。五地菩薩圓滿靜慮（即禪定）波羅密，定力深厚，任何外在的魔王均無法戰勝。

六地：名現前地。現見緣起的真實性，般若智慧現前，圓滿般若波羅密。小乘三果與大乘六地，可入滅盡定，六地之前，沒有廣大的悲心與高度的智慧，不能入此定。滅盡定滅盡一切心識的活動，是聖者所修之定，不共外道。

七地：名遠行地。快到彼岸的世界，離凡夫生死已經很遠。對滅盡定，六地菩薩雖常能具足，還需要加行來引發，而七地菩薩則能上一剎那入定，下一剎那出定。七地圓滿方便波羅密，方便為般若所攝，是從般若所起的大用。六地的般若為根本智，重在證悟空性方面，七地以上為後得智，重在教化眾生方面。

八地：名不動地。一登此地，煩惱斷盡，不為煩惱所動。八地圓滿願波羅密，得十自在，為救度眾生，可於三界之中隨意現身。八地又名不退轉地，由於修證的不同，不退也有深淺的不同。十信位時，成就信不退，深信自己不退轉為小乘或凡夫。十住位時，成就住不退，對佛法真理生起不退的勝解。初地位時，成就證不退，證悟諸法空性。八地位時，成就念不退，得無生忍，念念流入般若覺海。

九地：名善慧地。得法、義、辭、辯四無礙解，於諸地菩薩中說法第一。九地菩薩圓滿力波羅密。力有兩種，一是思擇力，屬於理解方面的；一是修習力，屬於實踐方面的。二者合一，則解行相應。

十地：名法雲地。圓滿智波羅密，以佛法之雨滋潤眾生，以慈悲之雲隱蔽萬物。一登此地，十方諸佛都為其灌頂，預祝即將入於佛位，所以又名灌頂位。

十地之後，就是佛了。那麼大菩薩是到達哪個學階的菩薩呢？是特指已證八地和八地後的菩薩。

菩薩是「菩提薩埵」的簡稱，梵文是 Bodhisattva。「菩提」是覺悟和覺醒之義。因釋迦牟尼佛當年在菩提樹下獲得正覺，此後佛教即以樹名「菩提」表示大覺、正覺、覺醒、覺悟和般若等義（當代印度政府已將菩提樹定為印度國樹）。「薩埵」是

有情、眾生、凡夫之義。因一切眾生皆有深重之情執，皆有覺知之意識，不然不名為眾生，故眾生又名為有情。

菩提薩埵有兩個含義：一個含義是已經獲得大覺悟的凡夫，即此前是凡夫，但現在已獲得大覺悟、大解脫了；另一含義是，菩薩就是一個以覺悟眾生為神聖職責的覺者，即這名修行者不再滿足於自己的覺悟，開始將重心從自覺轉移為覺他，從自度轉為度人。

在《心經》法會之上，有多少大菩薩在場呢？「菩薩摩訶薩七萬七千人俱」。在這麼多大菩薩中，其代表者有哪些呢？「觀世音菩薩、文殊師利菩薩、彌勒菩薩等以為上首」。這些大菩薩們獲得了什麼樣的造詣（佛家名之為「功德」）而成為菩薩摩訶薩的呢？「皆得三昧總持，住不思議解脫。」

「三昧」又名「三摩地」，為梵文 Samadhi 的音譯。三昧常與禪定相提並論，三昧與禪定確有密切關係。禪定多指修行之因地和修行之過程；三昧多指修行之證量和修行之果位。

「總持」是「總一切法和持一切義」之義。實為佛性或本性之別名。因佛性如如不動，名之為「三昧」；復因佛性流出一切法（即萬有之現象）和一切義（即存在和人生的意義和價值），名之為「總持」。故「三昧」與「總持」皆佛性之異名也。

佛教與整個印度文化都有一大特徵，即非常熱衷於給同一

個事物起很多很多的異稱。這樣做有好的一面，即引領我們從不同的角度來體會和領悟同一個事物，使我們對此事物能更清楚更全面地理解和悟入；不好的一面，就是如此名目繁多的異稱很容易讓後來學者迷入辭海，死於句下。關於這個宇宙和生命的終極存在，除了常用的「佛性」之詞外，還有「三昧」「總持」「空性」「自性」「本性」「法性」「法界」「法身」「常寂光淨土」「如來藏」「真理」「真際」「真如」「真實」「實際」「第一義諦」「中道」「本來面目」等等，共計有近百個不同之稱謂。

「住不思議解脫」，「住」是安處之義。這些大菩薩們安處何境呢？安處於「不思議解脫」之境。因佛性就是解脫，因佛性就是般若，因佛性就是涅槃，故安處於佛性之中，即是安處於解脫之中。且此種解脫是大解脫，是澈底解脫，是究竟解脫。因這種解脫之境，遠遠超出了一個凡夫的想像與測度，故名「不可思議」。住不思議解脫之境、三昧和總持，此三者，名異實同，皆為一意。

三藏法師法月的譯本，於「皆得三昧總持，住不思議解脫」接下來是：

「爾時，觀自在菩薩摩訶薩在彼敷坐，於其眾中，即從座起，詣世尊所。面向合掌，曲躬恭敬，瞻仰尊顏而白佛言：

世尊，我欲於此會中，說諸菩薩普遍智藏般若波羅密多心。唯願世尊聽我所說，為諸菩薩宣秘法要。爾時，世尊以妙梵音，告觀自在菩薩摩訶薩言：善哉，善哉。具大悲者，聽汝所說，與諸眾生作大光明.....」

「爾時」，那個時候。「觀自在菩薩摩訶薩在彼敷坐」，觀自在菩薩在靈鷲山上找了個地方坐下。不久前我在東印度恒河岸邊的靈鷲山上朝聖，見滿山荒蕪，荊棘叢生，就想：當年觀自在菩薩「在彼敷坐」是怎麼坐的呢？這裡無處可坐呀。

需知，印度人不是坐在椅子上的，他們習慣於地面上盤坐。盤坐時，頂多在地上放個毯子，便盤坐於其上。至今印度人依然不喜歡坐椅子，還是喜歡盤坐於床上或地面上。我們中國人起初不是盤坐，是跪坐。大唐之前，說「你請坐」的意思是：你請跪於低榻之上。佛教傳入中國後，將印度人延續數千年的盤坐習慣一併帶來，自此，中國人也開始習慣於盤坐了，反而將上古傳下來的跪坐給遺忘了，好在日本人將我們的跪坐文化吸收過去，一直保留到現在。宋明儒學復興後，大儒們發現了一種新式坐法：於椅子上正襟危坐（即端坐於椅子之上）。自此，中國人又習慣於端坐了，而盤坐只保留於佛道醫武等養生界和修行界。「在彼敷坐」的意思就是：（在靈鷲山上）找了個

空地盤腿坐著。

「於其眾中，即從座起」，這個「眾中」是指「大比丘眾千二百五十人俱，菩薩摩訶薩七萬七千人俱」。《心經》法會上，羅漢們和菩薩們都像觀自在菩薩一樣「在彼敷坐」。靈鷲山是北印度恒河中下游岸邊一個總長不超過二三十公里的小山脈，最高峰——靈鷲峰其高也不足千米。其山無奇險之處，看上去非常普通的一個荒山，山上多亂石和灌木。立於山頂，恒河中下游的廣袤平原，盡收眼底。想來觀自在菩薩，坐處距離佛陀有些遠，要是觀自在菩薩就坐在佛陀身邊的話，那就不存在「詣世尊所」了。世尊（即佛陀）此時在做什麼呢？法月法師的譯本裡沒有交待，在別的譯本裡，如三藏法師般若共利言（此法師非中原人，乃罽賓國人，此國名自古即見載於我國正史，又頻見於佛典中，依時代之不同，所指之地亦有差異。大抵位於印度北部，即今喀什米爾一帶）的譯本——這個譯本也不是般若共利言法師一個人翻譯的，故在他的名字後面還有一個「等」字，在這個譯本裡，就明確交待了此時佛陀在做什麼：「時世尊即入三昧，名廣大甚深」。另外幾個譯本大體也是如此。

世尊為法王，通一切智，徹萬法源。佛陀在講法時，則處於所講之法相應之境界之中，於此境界之中自由流顯出所講之法。不講法時，世尊同樣也是安處於各境界之中（即安處於各

三昧之中）。不同的境界會產生不同的快樂，對於世尊而言，所有的境界都是快樂的，就是六道中的各境界，於世尊而言，也是快樂的。佛陀入於各三昧之中享受法樂，這種無處不在的快樂，名曰「三昧樂」「法樂」或「解脫樂」，又名「自性妙樂」——這種快樂來自內部，來自先天，不由外來，不受後天的各種條件所限。這種來自內部，來自先天的妙樂、法樂，羅漢、菩薩和佛陀都有，修證越高，境界越高，所樂越深。

不僅羅漢、菩薩和佛陀們，有這種內在的自發之樂，六道眾生中除了地獄眾生「但有眾苦，無有少樂」之外，天人、阿修羅、人、動物、餓鬼這五道之眾生，雖然是「苦多樂少」，但也時常有少份快樂的。就拿我們人道來講吧，我們時常出現由衷地感歎：當人真好。心理學家馬斯洛將這種源自內在的對快樂的感受，命名為「高峰體驗」。下麵我們選幾例獲得高峰體驗者的自述：

1.美國的登月者 Mitchell，在阿波羅登月艙中，從宇宙中遙望美麗的地球而獲得高峰體驗，剎那間他知道了「宇宙自有它的意義及方向，在那有形的造化之後有一種層次，人類的追求必須提升到全球的資源分享，世界才會是可持續的」。Mitchell 重返地球後，投身於環境與生態的運動。

2.有一段時間，我特別地忙碌，生活像亂了套似的，一切都不順，身心憔悴。丈夫和孩子拉我去風景區遊玩，我去了。當他們興致勃勃地爬山的時候，我就坐在山腳下一片樹林中等待。我放鬆自己，躺在草地上，初秋的陽光從林間葉縫裡灑下來，我長久地凝視著身邊的一草一木，突然我有了一種很不一樣的感覺，身體變得很輕，像浮在空氣中，內心深處有一種湧動，我開始分不清它是一種喜悅還是一種痛苦，但後來，我有了一種很強的滿足感，內心似乎聽到一種召喚，有了一種使命感，生命的意義一下變得清晰可見，疲憊和煩惱一剎間蒸發了，我又變得生氣勃勃。在以後的生活與事業中，我充滿了靈性、直覺和獻身精神。

3.原本像毛玻璃一樣的自我意識，突然變得清晰透明，我的感官功能變得非常敏銳，我似乎可以看見很遠，聽到很細微的聲音，有一種東西進入了我的意識，那是一種博愛、豁達、樂於自我犧牲的高尚感覺，從此我的個性變得寬容。

4.剛開始，我對宇宙的博大、深邃和神秘有一種不詳的恐懼感，我不知道我在怕什麼，內心有些顫抖，但我堅持著。突然，我有點感覺不到自己，現實的藩籬融解了，宇宙似乎觸手可及，接下來一種久久的平和、靜謐、愉悅的感覺淹沒了我。

如上述這樣的例子，在我們和周圍人的一生中時有發生。不僅人類時常出現這種來自內部的來自生命的喜樂與快樂感受，狗、貓、魚、鳥等其它生物，也會時常出現類似這樣的生存感受吧。只不過這樣的「內樂」感受，相比於佛陀與菩薩們而言，是那樣的短暫和膚淺而已。

佛陀的快樂是內在的，是生命中本有的，是無處不在的——無論他處於何種境界之中，他都可以從此境界中享受到無比的快樂。故三昧又名「正受」——正確的享受（不同於一般人溺於感官享受）。除三昧這種正確的享受外，所有的享受，在佛法看來，都是錯誤的、短暫的、墮落的、有害的、得不償失的。常人的感官之樂，相比於佛菩薩們生命本有的三昧妙樂而言，「百千萬億分，不及其一」。

佛菩薩們不僅自己時刻安處於內在的三昧妙樂，這種三昧妙樂還可以通過佛菩薩們的言語、舉止等一切方式，傳播開來，一切有緣接近佛菩薩的人，都可以因沾染上這種殊勝的妙樂而心生歡喜。千百年後的今天，我們有幸通過經典——佛菩薩的言語教導而走近他們，同樣可以分享到從他們的言語舉止和存在中散發出來的無上妙樂，此名之曰「共沾法喜」。

觀世音菩薩到了佛陀面前後做了什麼呢？面對著世尊雙手合什。合什是印度特有的一種禮節，很像我們中國傳統的拱

手作揖。「面向合掌，曲躬恭敬」是佛教裡最簡單的禮儀。在佛經更常見的是：「右繞三匝，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬而白佛言……」。「瞻仰尊顏」，僅僅是懷著感恩和敬重之情看著世尊，就可以獲得無上之喜樂和無以言喻之啟迪。這一點很難為外人道，一個無此體驗的人是很難相信這一點的：僅僅是看上這些大成就者們一眼，你就可以獲得無上之喜樂和無以言喻之啟迪？但這是一個事實，無論我們相信與否，無論我們願意接受與否，它都是一個事實——事實就是事實。

「而白佛言」，下級對上級或弟子對師父請示，曰「白」，反之曰「告」。

觀世音菩薩不是菩薩，他是佛。佛經中記載：在久遠劫之前，有一古佛，名曰「正法明如來」，他曾度化了無量無邊的眾生。此佛有一個弟子，即後世來的釋迦牟尼佛。當釋迦牟尼佛成佛以後，這位正法明如來為了協助他當年的弟子——現今的釋迦佛度化剛強難調的娑婆世界眾生，又化身為他的弟子——觀世音菩薩。釋迦牟尼和正法明佛之間，是互為師徒的關係。也就是說，觀世音菩薩不是菩薩，是比釋迦牟尼久遠得多就已成佛，此世的菩薩身分只是一個化現而已。當年的正法明佛向他的弟子——現今的釋迦牟尼佛說了什麼呢？「世尊，我欲於此會中，說諸菩薩普遍智藏般若波羅密多心。唯願世

尊聽我所說，為諸菩薩宣秘法要」。

世尊此時在三昧正受之中，聽到他當年的師父——現今的弟子觀世音菩薩的請示後，怎麼回答的呢？「爾時，世尊以妙梵音，告觀自在菩薩摩訶薩」。

這裡有一個名詞「妙梵音」需要解釋一下：

自印度文明發軔之初，偉大的印度先哲們就非常注重聲音（咒語）在祛病健身、疏通氣脈、增智開慧、清淨業障和開悟解脫中的神奇作用，併發展出一系列與聲音相關的哲學體系和生命修行體系。如印度正統六派哲學之一的吠檀多派，就將「聲常住論」作為其核心哲學思想。此派哲學認為，宇宙萬有一切皆是存在最初之音——OM（歐姆）的變現，換言之，即是 OM 生發而來。故持續地念誦 OM 或念誦由 OM 延伸出來的其他真言，即可以很好地達到祛病健身、疏通氣脈、增智開慧、清淨業障和開悟解脫等神奇之作用。整個印度傳統文化不僅十分注重音聲（真言）在身心成長和生命解脫中的重要作用，且更為重要的是念誦這些真言的方法。不同的念誦方法，所獲得的功效是大不一樣的。用常人的聲帶發聲方法來念誦真言，所取到的功效將甚是輕微。如果是在中脈和全身氣脈通暢後，用整個中脈和中脈上的七輪發出一種獨特的聲音來念誦這些真言，無論對念誦者，還是對有幸聆聽

者而言，都有莫大的攝受力和加持力。

這種十分獨特的運用脈輪的發聲法，又分為雲雷音和獅子吼音兩類。這種聲音有著很強的超聲波和次聲波成分，在可聽覺範圍內而言，是非常渾厚的超低音。此種聲音有時如雲中悶雷，源自天外，故名「雲雷音」；有時如晴天霹靂，雄獅震吼，勢如海嘯，摧金裂石，聽者凡身心阻塞不通之處，頓時如江河之決堤，煩躁混亂的身心一時平伏下來。此名之曰「獅子吼音」。

佛陀不僅有雲雷音和獅子吼音，他還有超過此兩種獨特音聲的另一種唯有佛才有的音聲——廣長舌妙音。佛陀的廣長舌妙音，除了含有雲雷音和獅子吼音全部的特徵之外，還有如下獨有的特色：

1.佛以一聲演說法，眾生隨類皆得解。就是說，佛陀只用了一種聲音在講法，所有的眾生全部理解——狗聽了狗理解，貓聽了貓理解，地獄裡的眾生聽了也理解，天道裡的眾生聽了也理解。總之，所有的眾生聽了，都獲得了教益。此名之曰「廣舌音」。

2.佛以一聲演說法，無有遠近皆受教。就是說，佛陀以正常的聲音在講法，不僅近處的人能聽到，多遠的人，都能聽到。不僅多遠的人能聽到，就是地下的蚯蚓，天上的飛鳥，

或遠在十萬億公里之外的眾生，全部都能清清楚楚地聽到佛陀的講法。此名之曰「長舌音」。

3.佛以一聲演說法，眾生皆得聞享受。就是說，佛陀的聲音被人類聽到後，會覺得這是他此生聽到的最為美妙的聲音，比任何歌聲還要美妙上無數倍。不僅如此，所有的眾生——無論是動物、地獄、餓鬼、阿修羅、羅漢或菩薩等，一旦誰有幸聽到佛陀的聲音，無有例外地會覺得，這是所能聽到的最為美妙的聲音，聽這種聲音是無上的享受。這種聲音不僅非常悅耳，而且有著不可思議的攝受力和加持力——摧毀一切邪惡，成熟一切善根，令病者愈，令癡者明，令弱者勇，令迷者悟.....此名之曰「妙舌音」。

廣舌音、長舌音和妙舌音，合於一起，則名之曰「廣長舌妙音」，又名「妙梵音」，或「大梵妙音」。包括釋迦牟尼佛在內的所有的佛，自成佛之時起，即具有此「大梵妙音」。這是若干成佛標誌之一。

現在釋迦牟尼佛用此「妙梵音」告訴觀世音菩薩：「善哉，善哉。具大悲者，聽汝所說，與諸眾生作大光明。」「善哉，善哉」，這是《孟子》一書首先使用的術語，中國佛經翻譯家們從《孟子》一書裡引用此語入佛經，致使不少後學以為「善哉」一語來自印度。

「善哉」是讚美語，意思是 Very good。讚美誰呢？是佛陀稱讚觀世音菩薩的建議非常好。觀世音菩薩在諸大菩薩中，以大慈大悲著稱。佛陀稱讚觀世音是「具大悲者」，意思是：真的不愧為具足大慈大悲精神的大菩薩呀！「聽汝所說」,「聽」在這裡作「聽之任之」解，為「滿你所請」之義。「與諸眾生作大光明」，佛陀充分肯定觀世音的證悟和境界（因為他本來是佛嘛），足可以成為一切眾生的大導師，堪作眾生趨向光明（開悟和解脫）的引路人。

在世尊的肯定與讚揚下，觀世音菩薩講出了《心經》。在講整個《心經》過程中，世尊做什麼了呢？他老人家什麼也沒做，入定了。等觀世音菩薩對舍利子講完了《心經》之後，在《心經》的流通分（即結尾部分）有這樣的記載：

「爾時，世尊從彼定起，告聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：善哉，善哉。善男子，如是如是，如汝所說，彼當如是修學般若波羅密多。一切如來，亦當隨喜。時，薄伽梵說是語已，具壽舍利子，聖者觀自在菩薩摩訶薩，一切世間、天人、阿蘇羅、幹闥婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。」

我們補充《心經》的序分和流通分，引用他家譯本就到這裡。比較各家譯本之序分和流通分，詳略不盡相同。參閱各家

譯本後，大家不難發現，《心經》在序分和流通分上敘述得有些繳繞，也有些重復。這就是為什麼玄奘法師，一向以嚴格遵守梵文原典著稱的翻譯家，在《心經》的開頭和結尾處，也打破了其一貫恪守的「不刪一字」之信條，進行了在玄奘法師譯經生涯中罕見的大段刪節。

有為觀與無為觀

佛經中各菩薩的名字，皆有兩重含義：一個含義是指證悟到菩薩果位的修行者名號；另一個含義是佛教的哲學含義，即每一個菩薩名都包含著一個或幾個佛教哲學的深奧哲理。當某菩薩的名字作哲學理解時，此菩薩就已經不再是一個現實中的修行人了，而是一個表法人物。「表法」是佛教專有術語，意思是，這個人物在現實中是不存在的，「他」很像是一個小說中的主人公，就像小說家為了表達某個文學觀念，需要創立一個或多個小說人物一樣。佛陀為了更具象、更生動地展示或講授佛法奧妙，就創立了很多表法之用的菩薩，通過這些菩薩的言行來進一步向眾生闡釋佛法，表達佛意，猶如小說家透過他作品中的各人物之言行，來實現講說故事、表達觀念等目的一樣。從這個角度講，所有的菩薩都是不存在的，即他們都不是歷史中的現實人物，他們就像小說裡的那些人物一樣：但有其名，並無其實。說得更明瞭些，就是這些菩薩們只不過是深奧玄妙的佛法和哲理的人格化和具象化而已。史書裡記載的很多事蹟，人物、地點、時間等都是真的，但內涵卻是假的；小說

裡的人物、地點、時間、情節等都是假的，但它所反映和表徵出來的內涵和給予讀者的啟示等，都是真切的。就像「愛情」，很難直接陳述清楚，必須借助一些愛情故事才能曲折地告訴人們，什麼是愛情。

同理，佛性也因高度抽象而難以直接陳述清楚，於是，佛陀便創造了很多小說式的人物——菩薩，並讓這些菩薩如同小說裡的人物一般，具備不同的個性、品德、行狀、修行方式，以及和佛陀之間進行著各種問題之談論與研討等等，佛陀以此方式來演示和宣講微妙佛法。

佛陀的常隨眾們——千二百五十人是歷史上確有的人物，特別是佛陀的十大弟子，在歷史文獻上多有記述。但佛經中的所有菩薩們，在佛經之外的其他印度宗教和哲學流派的古文獻中，沒有他們的半點身影。也就是說，這些菩薩們，僅僅作為小說式的人物存在於佛經之中。

佛教是信仰和哲理並重且高度混融的文化與思想體系。佛教無疑是一個體系龐大的信仰體系，它有著迄今為止，最為完備的信仰體系。佛教將人類信仰的產生、成長、強化等發揮到了極致，其善巧方便程度，是道教、基督教等其他宗教難以望其項背的。佛教傳入中國之際，中國本土宗教——道教也正在蘊釀與創建之中，剛興起不久的道教欲與剛傳入不久的佛教相

抗衡，但很快道教就發現，它們兩個根本就不在一個重量級上：佛教的信仰體系博大精深到了超出想像的程度，如同一個巨人屹立於環宇之上；而剛剛興起的道教，則像一個弱不禁風的嬰兒，或像一個山野村夫。

道教很快意識到，如與佛教抗衡，無異於以卵擊石，故道教自誕生之日起，幾乎成了佛教的附庸——道教的信仰體系（如教主、教民、教義、教條、教師、宗教儀軌等）中有百分之七八十，或更多的內容，是直接或間接來自於佛教，而且道教在學說、思想、儀軌、修行方法、善巧方便等很多方面，非常膚淺而拙劣，使任何將此兩個宗教略作比較者，都會不禁啞然失笑。

佛教不僅傳入我國後與當地各種民間宗教和信仰相遇時，這些民間信仰紛紛歸屬和依附於它，佛教在傳入其他國家和地區後，發生的情況基本也與中國類似。佛教的擴張與傳播史，就是不斷地壓倒和同化其他宗教和信仰的過程。由此可見佛教自誕生之日起，它就是一個高度成熟的宗教信仰體系，從某方面講，它很可能是人類迄今為止最為成熟的宗教信仰體系。

佛教作為「人類迄今為止最為成熟的宗教信仰體系」又一標誌性特徵是：佛教已經將其宗教信仰體系高度地哲理化了，其信仰體系就是哲學體系，就是思想體系。將一個博大精深的

哲學體系和一個組織完備的信仰體系，如此天衣無縫地結合在一起，縱觀世界文化史上，佛教無愧其最。

在佛教中，同樣一句經文或一個概念，它們既是構成佛教信仰體系的基本要素，也是構成佛教哲學體系的基本要素。那麼這句經文或這個概念，究竟是宗教信仰還是哲學術語呢？這依我們的視角而定。例如「觀世音菩薩」這個概念，我們既可以將其看待成一個名字為「觀世音」的大菩薩。若如此看待，則觀世音就是一個宗教信仰对象，一個供信徒膜拜的对象，甚至是一個迷信的对象；我們也可以將其視作一個佛教哲學概念。事實上，在佛教裡，更多的是兼有兩者。但也並不能排除，在一部分人眼裡，觀世音等菩薩們就是僅供膜拜的神靈；但在另一些人眼裡，觀世音菩薩這個人根本就不存在，他只不過就是佛教的根本精神之一——大慈大悲的象徵，一個「表法」而已。

玄奘法師譯本的經文第一句是：「觀自在菩薩」，這句經文由「觀」「自在」和「菩薩」三部分組成。「菩薩」一詞，我們已經解釋過了，現在我們來解釋一下「觀」和「自在」這兩個概念。

觀是「觀想」的簡稱。什麼叫觀想呢？就是在想像的同時，用心靈之眼努力地看清楚所想之境界或所想之对象。我們平時

在想像的時候就是想像，缺少對想像之对象和境界的「看」。觀想則是在想像的基礎上，儘量地將所想之境界或对象穩住，並用心靈之眼力求越來越清晰地看明白。觀想是一個精神內部的動態過程，不是靜態的，也不是機械和僵化的。

觀想和平時的想像有什麼不同：

1.想像時，想像的对象和想像者是二非一；而觀想則要求將全部身心融入進所想像之境界或對象中去，成為所觀想之境界或對象的有機組成部分。

2.想像時，基本上是不加約束的，是放任的和散漫的；觀想則要求有特定的对象和特定的內容——它們主要來自經典的描述和教導，乃至有著嚴格的觀想先後次序與修行次第。如佛教密宗裡的觀想，就有著嚴格的次第規定：先觀想這個佛在我們的面前，再觀想那個佛在我們的頭頂，接下來再觀想某個佛在我們的心臟部位等等，如是次序不可紊亂。

3.想像時，多出於世俗的欲望或需要；觀想則出於身心成長、開悟解脫等生命關懷的需要。

在佛法裡，又時常是「止觀」並用。「止」就是禪定，「觀」就是觀想。把一種境界觀想清楚這固然十分重要，但更為重要的是要能穩定得住這個境界，並成功地將自己的身心融入此境界之中，安處於此境界之中。若非如此，我們的身心仍然得不

到實質性的成長和昇華。故佛法中強調止觀雙運，止觀並舉，更強調止中有觀，觀中有止。於止之時，觀在止中；於觀之時，止在觀中。

有一天文殊菩薩問佛陀：「有很多修行人，偶爾也能出現一些很好的境界。哪怕一個凡夫，一生中也有那麼幾次誤打誤撞，進入佛菩薩的境界之中。在此時期，他們不是像個菩薩，而是真的就是個菩薩。但這種殊勝的境界並沒能持續幾天，甚至幾個時辰也持續不了，他們又掉下來了，再次退回到一個凡夫狀態。」

佛陀給予了以下的回答，這些回答值得我們高度的重視：

1.從這個問題中，再次證明一切眾生皆有佛性，皆可成佛。

2.再次證明成佛並不是高不可攀。人們在成佛這個問題上，萬不可有自慚之心。

3.任何人一生中都有至少一次，多則數次出現不同程度的「開悟」「覺醒」「解脫」之體驗，而又難以維持這種境界，那是因為其力未充之故。這個「力」是什麼力呢？就是禪定力，或者說是「三昧力」。這個「三昧力」就是止觀雙運中的「止」，即貞固之力。

有兩種止觀：一種有為止觀；一種是無為止觀。

在佛陀的指導下，我們不斷努力去修止修觀，因此我們的

止觀之境界持續地轉進，我們的覺性也因此持續地成長。此名之為「有為止觀」。簡單地講，有為止觀，就是「我在止觀」。

無為止觀是無我之止觀，或者說，是止觀在無我下的自己止之，自己觀之。換言之，就是止觀自己在止觀，卻沒有我什麼事兒（只有存在存在著，「我」根本就不存在）。

有為止觀又名「次第止觀」，或「因位止觀」；無為止觀又名「圓頓止觀」或「果位止觀」。有為止觀的預設前提是有「我」，有修行和次第；圓頓止觀的預設前提是無「我」，無修行和無次第，也不存在什麼覺性之成長，將自己設定為佛——我即佛，佛即我。佛的一切即為我的一切，我的一切即為佛的一切。佛之境，當然也即我之境了；佛之證，當然也即我之證了。

修行因地止觀，需要盡可能多地學習佛經佛法，這樣我們才能知道更多的境界和次第，這樣才可進行止觀修行。修行圓頓止觀者，同樣需要盡可能多地學習佛經佛法，這樣我們才能知道更多的境界和次第，而於止觀之時，將這些境界和次第認作為佛境中本有之境、本有之法、本有的組成部分。只是未學經論前，不太瞭解這些本有之境、本有之法、本有之組成部分，現在學習了相關的經論，知道了佛性中更多的內涵和屬性。

圓頓止觀是不修而修、不行而行的一種修行方法。這種方法是從佛位上起修，是在無我下的起修，故這種方法是諸佛之

根本大法，是當下圓滿成就之法，是一切法之皇冠，是如來密中之密。任何修行人一旦經此點化，當下即可成佛。這個「成佛」不是一句鼓勵詞，不是一句理想詞，是當下之真詞實事！

不是說得圓頓止觀之無上密法者，從此就可以不用學經，不用止觀等方式的修行了，不是的，圓頓止觀仍然需要修行——只不過此修行不再是為了成佛（因為我們當下已經是佛了），而是在經典的教導和啟迪下，將佛境不斷地開拓和貞定之。

在圓頓止觀中的「觀」不是「我」在觀，在無我和無為下的止觀，嚴格講不再是通常意義上的止觀了，所有的止境和觀境，都是佛性的自發顯現，在無我之我中，一切現成，一切具足，無有絲毫欠缺。所以在佛境中，觀已不再是觀了，而是「顯現」或「呈現」。

緣起與他在

印度文明是一個比中國文明還要早熟的文明，儘管佛法博大精深，思想豐富，但若追根溯源，真正屬於釋迦牟尼個人之獨悟、獨得，不外兩點：一者，萬有皆緣起的「緣起論」，為佛陀所獨悟；二者，般若這種生命與存在本有之智慧，為如來所獨得。除此之外，佛陀所有的觀點和思想，在他之前的印度傳統文化中，皆可找到相關的淵源。唯此兩者，此前的印度文明中所沒有，為佛陀於菩提樹下所獨悟，獨得。

「緣起」學說，為大、小乘佛教共遵之思想，佛學的全部理論都奠定在緣起論的基礎上，佛學的其他各種理論都是緣起論的展開，緣起論是佛學的最基本的特徵。佛教著名的緣起偈雲：諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門（指釋迦牟尼）說。

印度古代關於宇宙、人生、意識和社會起源的探討，概括起來有三點：一是婆羅門教（即後來的印度教）的正統派認為，「梵」是宇宙萬物的本質和始基，一切現象皆是梵的化現；二是順世論觀點，認為萬有的基礎，是「地、水、火、風」四大

類屬性的物質所構成；三是以耆那教和數論派為代表的「二元論」，認為萬物是由物質屬性和精神屬性共同構成。佛陀對這些理論一概否定，提出宇宙萬物因緣而起的理論。

佛陀認為，宇宙萬物的生成與還滅，皆由於因緣聚散所致。「因」是指此一事物生滅的主要條件，即指起根本作用、內在作用的條件；「緣」則為起輔助作用、外在作用的條件。「因緣」即條件或關係。

宇宙中每一事物的生滅變化，必須具備一定的條件，每一事物的存在發展，也必須與其他事物有著互相依存的關係，故凡使一事物存在發展、生滅變化的條件或關係，就稱為此事物的因緣。

離開條件和關係，就不會有任何一個事物或現象的生起和存在。佛教緣起論認為，大千世界，森羅萬象，形形色色，無一不是因緣和合而生。世界上一切現象和事物都是互相聯繫、互相依存和互為條件的，都是由於互相依待、互相作用才得以存在，即都處在因果聯繫之中，是互為因果的，故《雜阿含經》雲「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」。

原始佛教從因果律出發對宇宙人生進行了深刻的分析，提出了「業感緣起論」，以十二因緣來說明人生的全部過程，主張整個人生和宇宙萬物，都是由有情識的眾生之業力感召而生

成的。

「業」是「造作」之義，具體指內心的活動和由內心所發動的語言和行為（即身、語、意）。「業力」，即善業有生善果的力用，惡業有生苦果的力用。「業感」，即以善惡之業因，感召苦樂之果報。

業感緣起論，即謂眾生及世界皆由眾生業力而感生，業由惑（無明、煩惱）而起，業必感召生死苦惱之果報，故由惑起業，由業生苦，惑、業、苦三者互為因果，相續不斷，成三世輪回，此為迷染之因果。業力萬殊，感召果報亦各別。概括言之，則為「正報」和「依報」二類：「正報」指眾生的身心——此身心是依過去的業而感召得來的果報正體；此身心依止之身外諸物，謂之「依報」，如世界、國土、房屋、衣食等是。

佛學並不回答世界到底是由物質還是由精神產生的問題，亦不回答第一因的問題，而是如實指出，世界上的一切物質現象和精神現象都是由諸因緣和合生起——這一誰也無法反對的真相。

由此緣起說，又延伸出佛陀「十四無記」的法規，即佛陀在世時，規定有十四個問題不可以問佛，即使問了，佛陀也不予回答。這十四個問題是：

1.世界恒常存在嗎？2.世界不會恒常永在嗎？3.世界既恒

常而又不恒常嗎？4.世界非恒常非非恒常嗎？5.世界有邊際嗎？6.世界無邊際嗎？7.世界有邊際而又無邊際嗎？8.世界非有邊際非無邊際嗎？9.生命即是自我嗎？10.生命與自我並非同一嗎？11.佛死後還存在嗎？12.佛死後不存在嗎？13.佛死後存在而又不存在嗎？14.佛死後非存在非不存在嗎？

並不是佛陀不知道或故意隱瞞這十四個問題，也不是佛陀反對人們思考這十四個問題，而是因為：

1.這十四個問題是無法通過語言的講說就可以使他人真正理解的；

2.這十四個問題是無法通過常人的思考就可以真正理解的；

3.真正明透這十四個問題，必須認真修行，去除貪嗔癡，於佛性有所真實證悟後，才能真正理解。

業感緣起論具體到正報，即關於我們這些眾生的身心和人生的來源，有一個「十二因緣」之說：

1.無明：為過去煩惱的總稱，是無知，或愚癡，或迷暗的意思。由此無明妄動，眾生輪轉世間，是生死的根本。由「無明」生起「行」。

2.行：行為或造作義，即依過去無明煩惱，發動身口意三業，有時做善的行業，有時做惡的行業，有時做不善不惡的事。

這「行」和上面的「無明」，即是過去所做的惑和業，也便是「四諦」中所說的集諦內容。由「行」生起「識」。

3.識：入胎之心識，由過去感業動力，使阿賴耶識受果報，遇緣托胎，完成現在之生命體。由「識」生起「名色」。

4.名色：「名」是心識，屬於精神；「色」是父母精血，屬於物質，故「名色」為成立有情生命體的要素，亦即胎相之初成，未具六根。由「名色」生起「六入」。

5.六入：為六根完具位，謂於胎中名色漸次增大，眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，亦漸次具足。但這時的胎兒在母腹中只有幾個月，雖成六根的模型，對外界的感覺，只有稍微些感入，作用沒有完備，故稱為「六入」，正是人生的胚胎時期。由「六入」生起「觸」。

6.觸：出胎後與外界接觸，生起種種感覺，亦即對外界認識與體驗之開始。由「觸」生起「受」。

7.受：對外境接觸的感受，指苦、樂、舍三受。如人生自幼兒四五歲時期到兒童時期（六歲至十二歲），乃至青年時期（十三歲至廿三歲）的時候，心識逐漸發達，領受環境範圍漸漸擴大，起居飲食，讀書遊戲，及其他希求亦隨歲月而增進，遇順境則感受快樂，遇逆境則感受痛苦，尤其是青年時期，對愛憎的感受，特為顯明。這就叫做「受的階段」。由「受」生

起「愛」。

8.愛：以染著貪愛為義，由受而來，對於所受之境界賓士追求。如青年時期，對財物和男女色欲，生出種種強烈欲望，執著在心，追逐不已。由「愛」生起「取」。

9.取：執取義，即對所愛之境界執取追求，也即對物欲境界起貪戀，強烈執取，據為己有，實現自己的欲望。於是三業不淨，造出惡業，以業系身，而集成未來身心的苦因，這都是由「愛」「取」而來。由「取」生起「有」。

10.有：舊業未消，又添新種，如此累積不斷，而構成更多潛在業力，感後有之報。由「有」生起「生」。

11.生：未來受生，由於自身潛在業力，再去投胎受生，進入未來的新人生。由「生」生起「老死」。

12.老死：這是說明來世既然要再投生，必然又要老死，因果循環，生生不已的流轉道理。因未來既有老死，則生老病死、憂悲苦惱等苦，與之俱來。

緣起論到了大乘，就從業感緣起發展出「阿賴耶識緣起」「性空緣起」和「真如緣起」等各類緣起思想。

1.阿賴耶識緣起

大乘佛教（特別是傳入中國後形成的各大宗派）分別從各

自的角度，闡述緣起的思想。從這個意義上說，對緣起的不同理解是佛教各宗形成的主要原因之一。阿賴耶識緣起與其他緣起理論的區別，可以概括為四個字：唯識無境。

中國大乘八宗之一的唯識宗，即持阿賴耶識緣起論。阿賴耶識緣起理論是建立在「八識」和「種子與現行」基礎之上的。

（1）八識

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，此為前「五識」，第六識為意識，第七識為末那識，第八識為阿賴耶識。前六識都好理解，需要特別解釋的是第七識和第八識。

第七識名為「末那識」，是梵文 Manas 之音譯。此識有兩大特徵：一是「轉依」，即作為前六識和第八識之橋樑與溝通功能；二是「俱生我執」，即此識頑固地執著有一個「我」存在。

第八識名為「阿賴耶識」，是梵文 Alaya 之音譯。以其為諸法之根本，故亦稱「本識」；以其為諸識作用之最強者，故亦稱「識主」；此識為宇宙萬有之本，含藏萬有，使之存而不失，故稱「藏識」；又因其能含藏生長萬有之種子，故亦稱「種子識」。

「藏識」有三義：①能藏：阿賴耶識能含藏外界一切事物

和行為，並將其轉化為種子故（即將其潛在化）；②所藏：阿賴耶識為萬法種子所藏之處；③執藏：末那識攀緣此識為自我而堅執不舍，故說為執藏。

（2）種子與現行

種子的來源，有以下幾種說法：①本有說：主張種子原來就是有的，並非經由熏習而生，熏習只能使種子生長。這好比「佛性」，人人本自具足，此佛性即是本有的無漏種子，通常稱為佛種。②新熏說：主張種子不是本來有的，是經由互相熏習而生起的。佛性種子的具足，要多聞熏習，即聽聞正法，依法修行。如果培養善種，則能消滅惡種，乃至最後成為純善的無漏種子。所以說，一切種子都是新熏而來。③本有始起並有說：主張本有種和新熏種是相待而成的，兩者必須融和，才能完成因果關係。本有若未經新熏，則無法生起；反之，新熏若無本有作熏習的根本，則新熏也無法得成。因此，二者是不可分開的。

現行，就是阿賴耶識中所藏各種子遇到適合的外緣時，就會轉變為外在的現實——宇宙間的一切自然現象、人類社會和身心一切活動，皆為阿賴耶種子之變現。此名之為「現行」。萬有一切，即「現行」通過第七末那識，又將內化為新的種子。

種子外轉為現行，現行內化為新種。循環往復，以至無窮，如此，構成了一幅波瀾壯闊的宇宙生化圖景。此名之曰：「阿賴耶識緣起」。

2.性空緣起（又名中道緣起）

「性空緣起」是印度的中觀派和中國的三論宗之主張，認為只有一切事物的本性體空，才能生起一切事物。中觀派發揮了《大般若經》中空的思想，認為宇宙萬有，以及人們的認識與知見，甚至包括佛法在內，都是一種相對的、依存的關係（因緣、緣會），一種假借的概念或名相（假名），它們本身沒有不變的實體或自性（無自性）。故注釋《大般若經》的《中論》雲：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」在中觀派和三論宗看來，只有排除了各種因緣關係，破除了執著名相的邊見，才能證悟最高的真理——空性或中道。

中觀派在破除人們執著空有的兩邊中，提出了「八不」學說。所謂「八不」，即不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去。在他們看來，生滅、常斷、一異、來去是一切存在的基本範疇，也是人們認識之所以成立的根據。如果否定了這四對範疇，否定了主觀認識和客觀世界，從而就顯示了空性真理。他們還提出兩種真理說（二諦），認為在最高真理（真諦）——

空之外，還應承認相對真理（俗諦）。對修持佛法的人應該說真諦，說空性真理，對於被無明覆蓋的無知凡夫，應該說俗諦，即承認世界和眾生的存在。中觀派還進一步認為，作為最高修持境界的涅槃和現實世界，在本性上是沒有差別的，它們之間所以有差別，主要是由於人們無明的結果。如果化除了無明，也就達到了涅槃。

緣起性空的道理，一方面破除眾生對種種假相的執著；一方面，卻也不是悲觀地看待人生和世界，即一切雖然虛幻，然而正是在這虛幻之中，佛教教人如何建設真正的人生，融入正確的觀念。「緣起性空」或「性空緣起」的道理很深奧，但是也很淺顯。深奧的意思是，直到成就佛果，所成就的一直是這個性空或空性（大家接下來學習《般若心經》就知道了）；說它很淺顯——你日常生活中一舉一動都是「緣起」的。一天當中的生活、說話、工作、待人接物等等，這一切都是「緣起」，但是都沒有真主人，都是假的，隨時在變化，隨時在「生住壞滅」。

因為性空，所以緣起；因為緣起，所以性空。性空與緣起，不是因果關係，不是孰先孰後的次第關係，而是一體之兩面。這就是「性空緣起」，又名「中道緣起」。

3.真如緣起（又名如來藏緣起）

「真如緣起」是《大乘起信論》的理論基石。《大乘起信論》，是中國大乘佛教的重要著作，也是中國佛教宗派的基礎理論。《大乘起信論》認為，宇宙萬法（即宇宙人生一切現象），均是由「真如」隨緣而起的。

《大乘起信論》是以「一心生二門」的方式來解說「真如緣起」理論的。「一心」，即「真如」，即「如來藏自性清淨心」，簡稱「如來藏心」或「如來藏」；「二門」，即「心真如門」和「心生滅門」。「心真如門」，又名「不生不滅門」，是就宇宙萬法的本體方面而言的；「心生滅門」，又名「生生滅滅門」，是從宇宙萬法的現象方面來說的。

本是一片清淨的「真如」（真如即佛性，也即般若、涅槃、法身、自在等之別名），怎麼會分出二門來？《大乘起信論》認為，「真如」不守自性，忽然起念，所起之念名為「無明」。由於「無明」的妄念執著，從而生起生滅變化的森羅萬象。「真如」和「無明」，既有區別又有聯繫，兩者是二而一的關係。「真如」是淨法，「無明」是染法，兩者是有區別的；但「真如」忽然念起即是「無明」，「無明」依「真如」而起，是「真如」的一種狀態，因而兩者又是一致的。

「真如」有「不變隨緣」與「隨緣不變」兩種屬性。佛教時常將生滅門喻為水波，將真如門喻為海水。當海水為波時，水性並沒有絲毫減少；當水波退而為海水後，水性也沒有絲毫增加。這就是真如的「不變隨緣」與「隨緣不變」之特性。

真如又分為「離言真如」和「依言真如」兩種。「離言真如」即遠離妄念，遠離各種相狀，沒有差別，無言可說，無名可附，離言真如是真如的本來面目，本來狀態。「依言真如」是說真如雖不可說，不可名，但為了向人們解釋真如究竟是什麼，使人們理解生信，勉強用名言來詮顯其性質，稱「依言真如」。

「依言真如」有二義，一是「如實空」，這是指真如的空性——清淨本然的空，即真如自體。真如沒有虛妄分別，故無妄境，即自體真實。二是「如實不空」，真如自體清淨本然，具足無量無邊清淨功德，所以稱「如實不空」，就是含藏清淨功德。由此又名「如來藏」（即眾生之佛性，也即成佛的內在或先天之依據，取如來潛藏其中之義），即眾生都含藏無量功德，本具清淨如來法身。

天臺宗和華嚴宗即以真如緣起論為基礎來建立自身的哲學體系的，淨土宗和密宗也含有真如緣起說的成分，至於禪宗神秀一系和洪洲、荷澤等宗，與此也有密切關係。《大乘起信

論》的真如緣起說，對中國佛教的影響十分深廣。

無論是小乘的業感緣起，還是大乘的阿賴耶緣起、性空緣起、真如緣起，只要是緣起，就有一個共性：此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。只要有此共性在，萬有——自然界、人類社會和個體身心，所有存在之間必然互依共存。互依共存就是「他在」——依他（彼）而在，若無「他」（彼），「我」也不能存在。只要事物是互依共存的（即只要事物是處於「他在」狀態下的），就必不得解脫。因為互依共存就是相互牽制和束縛，既然是相互間步步牽制和重重束縛，何來解脫可言？

得大自在

從哲學上講，有陰必有陽，有現象必有本體，有束縛必有解脫，有他在也必有自在。既然一切宇宙現象皆為緣起他在，那必有不依因待緣而起的存在，也就是說，必有不依他而在的存在，佛法稱此「不依他而在的存在」為「自在」。說得哲學化一些，「自在」就是存在之在其自己，「他在」就是存在之對其自己。

依華嚴宗和《華嚴經》，存在（真如）有「不變隨緣」和「隨緣不變」兩大特徵。「隨緣」即是現象世界，也即是生滅法、有為法；「不變」即是本體世界，也即無生法、無為法。依《般若心經》，隨緣的就是他在，因緣所生就是他在；不變的就是自在，非因緣所生就是自在。入於感官者，方是現象；入於感官者，方構成我們的經驗。故現象世界即感官所及之世界，現象即構成經驗之世界。因現象是緣起而來，故現象即是他在。本體非因緣生起，故本體即自在。那麼自在（即本體）與他在（即現象）之間是什麼關係呢？是「不變隨緣」和「隨緣不變」的關係，也是「全水是波」和「全波是水」的關係。

佛法不是用來談論的，它是用來體證和達成的。故下面所論，請大家一定要將身心融入進來，也可以理解為將經文經境融入我們的身心存在中去。我們講什麼，就是在我們的生命中自發地、真實地、清楚地、親切地呈現出什麼。這就是我們上面所說的「無為止觀」。因無為止觀又名「圓頓止觀」，不存在我修行一段時間後才能到達此境，不是這樣的，是此時就呈現此境，是當下就到達此境。無為止觀又名「佛果止觀」，即於佛之果位上來自發地、真實地、清楚地、親切地呈現出經中所說一切境界、一切內涵、一切功德。

什麼叫「自在」？自在就是不假緣起、不依他物的自己而在。沒有誰讓我成為這個樣子的，是我自己讓我成為這個樣子的。如果是別的什麼東西讓我成為這樣，而不是那樣，那麼這種存在就不是「自在」，又成了「他在」了。自在的意思就是，不是任何他物讓我這樣，是我自己讓我這樣的。這就叫「自己而在」，故名「自在」。

就像上帝的存在那樣。是誰讓上帝成為這個樣子，而不是那個樣子的呢？沒有人！是上帝他自己讓自己成為這個樣子的，是上帝本來就是這個樣子的。「本來就是」，這就叫「自在」。如果有一個什麼人把上帝設計成這個樣子，而不是那個樣子，那上帝就不再是上帝了。因為上帝已經依賴於他之外的什麼東

西而存在了，如此，上帝就不再是上帝了。上帝要想永遠成為他自己，永遠是他自己，那麼他必須做到一點：他必須保持著自己的自在之本性。不然，他就不可能永遠保持著是他自己，而不是別的什麼。

也就是說，只有自在才能不變。不變就是永恆之別名。一切現象之物，都是無常的，而不是恒常的。佛陀發現，緣起必緣滅。緣起之物，因為是因緣而起，就不可能永恆。當因緣發生變化時，此物也必然隨著發生相應之變化。因為現象萬有皆為緣起，緣起即他在。他在就不可能恒久，必隨「他」而變。

只有非因緣所生，方可永恆，除此之外，沒有任何事物可以永恆。「非因緣所生」者，是什麼呢？就是「自在」。因為自在是自己而在，非假依他物而在。

自在即自生。自在不可能從他而生，一旦從他而生，那又成了因緣所生了，又落入緣起的現象之中了。自在必自生，即自己生下自己。自生即是不生，佛經中稱為「無生」。修行佛法就是悟入和證入此無生之境，實即悟入或證入此自在之境。

上帝不能有媽。上帝一旦有媽，上帝就不是自在了，而成了一個他在——依他媽而在。上帝的媽是什麼意思？就是「他」的意思。如果上帝有媽，上帝就成了一個依「他」而在者。上帝不可以成為一個依他而在者，一旦成為一個依他而在者，上

帝就不再是永恆的了。因為依他而在者，必無常，必受束，必沉落。所以，上帝不可以有媽。如果上帝沒有媽，那上帝來自哪裡呢？上帝哪也不來，上帝來自他自己。因為上帝是一切事物的源頭，也是一切事物的歸宿。上帝是萬有之母，但上帝自己是沒有媽的。

如果把「上帝」這個詞，改為「自在」這個詞，那麼上述對上帝所有特徵的描述，全部適用於「自在」。在西方，人們把那個最終的存在，名之曰「上帝」；在東方，佛陀稱其為「自在」。其實，上帝就是自在，自在就是上帝。其差別只在於：西方人認為，上帝在遙遠的遠方；東方人認為，自在就在生命的深處，就在存在的當下。

自生即創造。沒有自在，即沒有自生。沒有自生，即沒有創造。沒有創造，即沒有這個生生不息的世間萬有。

自在即自發——自發地創造萬物。在西方，是上帝創造萬物。那麼，上帝為什麼要創造萬物呢？為什麼要創造這個宇宙和這個人類呢？不創造不行嗎？不行！為什麼？因為這就是上帝。「因為這就是上帝」——這等於沒有回答，但也是最正確的回答。在此處沒有「為什麼」，我們不能問「為什麼上帝要創造這個宇宙，而不是不創造呢？」這種問法就是錯誤的。因為問法是錯誤的，那麼所有的回答，當然也就全是錯誤的。

此處不可以問「為什麼」，因為沒有為什麼。如果於此處非得問個為什麼這樣的話，那只能回答說，因為自在，所以自發。上帝在自在的前提，自發地（不是某個人命令他這樣做，上帝這樣做，純屬自己樂意這樣做）創造了這個宇宙。

同理，我們也不可以問依《華嚴經》創立的中國華嚴宗：為什麼真如（即自在）不守自性，忽然念起，以成「無明」呢？又由於「無明」的妄念執著，從而生起生滅變化的森羅萬象。為什麼會是這樣呢？這裡沒有「為什麼」，這樣就是這樣了，沒有為什麼這樣。這就是自在的自發性，使其如此，而不是如彼。

自在而自生，自在而自發，又引伸出另一個特性：自然。自然就是自己而然——不是他物讓我這樣的，是我自己讓我這樣的。為什麼自在是自己而在的呢？為什麼自在是自生的呢？為什麼自在是自發的呢？為什麼自在要「不守自性，忽然念起」，「從而生起生滅變化的森羅萬象」呢？或者換一種問法：為什麼上帝要創造這個世界呢？為什麼上帝要將這個世界創造成這個樣子，而不是其他可能的樣子呢……

上述這些問題沒有人可以回答，佛陀也不會回答。因為這些問題都屬於佛陀明確規定不予回答的「十四無記」之例。不僅佛陀沒法回答我們這些問題，就是上帝也沒法回答這些問

題。如果我是上帝的話，我可能回答說：沒有為什麼，因為我就是這樣的，這就是我。——這等於沒有回答。

「就是這樣的」，這就叫「自然」——自己而然。

「自然」在佛家的專有術語是「法爾如是」。法：一切現象、一切存在。為什麼是這樣而不是其他樣子？沒有為什麼，規律之使然，法則之使然。如果樂意，我們還可以進一步地追問：是什麼讓規律成為這樣的呢？是什麼讓法則成為這樣的呢？佛陀說，是規律讓規律成為這個樣子的，是法則讓法則成為這個樣子的。這很像是個繞口令，在玩弄文字遊戲，但是沒有辦法，讓誰來回答這個問題，都只能是這樣子回答，別無它途。

「自然」在道家的專有術語是「道法自然」。在道家，「道」這個詞沒有確指，大概是指天地的法則、規律、屬性和存在等，這些形而上的東西。「道法自然」裡的「法」字，有「源於」「效法」「依持」之義。這句話的意思就是：道——天地的法則、存在的根源，它來自哪裡呢？它們哪裡也沒有來，道就來源於它自己，是道自己讓道成為這個樣子，而不是別的什麼樣子的。用西方人的話說：是上帝讓這一切成為這個樣子的，這就是上帝的意志。

「道法自然」的完整句子是這樣的：「人法地，地法天，

天法道，道法自然。」「人法地，地法天，天法道」，人效法和依持於地，地效法和依持於天，天效法和依持於道。唯有「道」誰也沒法效法和依持，因為在道之外，別無它物。那麼道怎麼辦呢？它只能效法和依持於它自己。這就叫「道法自然」。

西方對外界物理世界研究的科學，翻譯為漢語，叫做「自然科學」，並將自然科學研究的对象，稱之為「自然界」。其實，自然科學研究的对象是物理世界、經驗世界，又名現象世界，唯獨不可以稱之為「自然世界」。因為「物理世界」「經驗世界」「現象世界」正好是「他然世界」——依他而在的世界，萬不可稱之為「自然世界」。但是沒有辦法，我們已經將其翻譯為「自然科學」一百多年了，習慣了，若將其再譯為「他然科學」，大家會不習慣的。但於我們心中應有一個認識，就是斷不可混淆，中國人所說的「道法自然」與西方的「自然科學」中的「自然」二字，其義正相對立。

「道法自然」在儒家的專有術語是「天道使然」。為什麼一切是這個樣子？儒家說，是天道讓其這個樣子的。「天道」就是佛家所說的「佛性」「法身」「真如」「涅槃」「法界」「般若」等，也就是《心經》裡所說的「自在」。儒家的天道不是好像、類似於佛家所謂的自在、佛性等，不是好像，更不是類似，是「即」，天道即是「佛性」，天道即是「自在」，天道即

是「法身」「真如」「涅槃」「法界」「般若」等，同時天道也等同於西方人心目中的「上帝」。「天道使然」，是天之道讓世界成為這個樣子的，與西方人所說的「是上帝讓一切成為這個樣子的」，完全同義。

自在即自生，自在即自發，自在即自然，同時，自在即自由。

自由的字面意思是「自己即自己的意志」，「自己即自己的命運」或「自己即自己的主宰」。這裡的關鍵字是「自己」，即不由他物來決定自己是什麼或該做什麼。自由就是解脫，自由與解脫完全同義。東方儒、佛、道、瑜伽等傳統文化，數千年來苦苦追求的就是這個東西——自由。自由就是解脫，自由就是自在。所以東方文化可一言以蔽之：追求解脫的文化，也即追求得大自在的文化。在我們的漢語詞語中，我們時常是「自由」和「自在」連用，叫「自由自在」。其實，自由就是自在，自在也即是自由。

自在即自覺。這個覺就是般若之智慧。般若之智慧來自何處？它哪裡也不來，它來自它自己，即來自自在。不是自在有可能產生自覺（般若），不是的，是自在本身就是自覺，自在本身就是般若，自在本身就是大覺。這種覺，這種智，在西方叫做「上帝之覺」或「神智」，佛陀稱之為「般若」。成佛就是

成為此覺，融入此智。如此，我們即從一切迷幻中醒來，成為一個大徹大悟的覺者——佛。

自在（般若、神智）無法直接看到它自己，就像我們的眼睛沒法直接看到它自己一樣。它某一個時間，突然想看一下它自己，它唯一能做的就是把自己推出去，成為一個「客體」或「他者」，如此，它才能將「他者」視作一面鏡子，來看清楚它自己，或自在以他者的身分，反觀其自己。如此，這個世界就是這樣誕生了——整個現象世界就是這樣誕生的。整個客體存在，無非是那個絕對主體——自在的一個鏡像。

一旦這個絕對主體——自在轉化為客體，即將自己認同為從它自身化生了來的這個巨大的、立體的、生動的、複雜的鏡像世界的同時，自在就陷入迷茫之中，流浪在外，與物沉浮。但自在畢竟即是自覺，它有著嚮往覺醒的一種無法阻擋的內驅力。這種向覺的內驅力，驅動著物質世界向意識世界（即覺醒世界或曰生命世界）演化。慢慢地，形成了相對獨立的生命世界，佛家名之曰「有情世界」。有情世界（即眾生世界）只是自在向其自身回歸的半途。眾生有了意識，意識就是覺知，意識就是覺醒。但這種覺知和覺醒，還處在很初級的階段。因此，我們還要繼續修行，還要繼續成長，繼續覺醒，直至成佛，即澈底地覺醒，也即自在澈底地回歸其自己，或曰自覺澈底地回

歸其自己。

這種回歸有兩種方式：放任不管和有目的的修行。依佛法觀念，所有的眾生，不管你度他們，還是不度他們，最終他們都無有例外地走向成佛。但這個「最終」是多久呢？是一個久遠到無法計算的時間概念。為什麼「所有眾生最終都無有例外地走向成佛」呢？這是因為「真如內熏」之故。佛陀說，那個叫做「真如」的東西（又名般若或佛性），它會不斷地在我們的意識內部（或曰生命內部）不斷地薰染我們，令我們不知不覺地走向覺醒，或向覺醒去努力地成長我們自己。「內熏」也可以理解為「內驅」——有一種嚮往解脫、嚮往覺醒的內在驅動力。

但如果將我們的解脫與覺醒全部寄託於這個「真如內熏」上，這跟不作任何努力沒有兩樣。這就是佛陀的作用：他出世來引領我們，啟迪我們，令我們速證菩提。在佛陀的教導下，我們就可以將那個長得無法計算的時間，縮短為一生，或一個月，再或是一瞬間。為什麼我們可以將這個覺醒由長得無法計算的時間，一下子縮短為一瞬間呢？因為自在本來即是自覺，本來即是般若。我們無非就是從自在跟它自己玩的鏡像遊戲中走出來，成為它自己。通俗地說，就是意識從現象世界中走出來，成為本體自己，或意識從他在中走出來，成為自在之自己。

所謂的「生命覺醒」或叫「生命解脫」，無非就是自在從離其自己回來，重新成為了自己。

如果大家覺得上面的這些話不太好理解，我們可以試著換一個角度，上帝跟自己玩了一個認識自己或曰找到自己的遊戲：他將自己化身為豬、狗，還有人。具體說，這個人就是你。如此，我們就成了上帝在「離其自己」後的一個個化身，這些化身就成了上帝的一個個立體的、生動的、動態的鏡像，上帝通過我們這一個個鏡子，看到了他自己。

某一天，我們突然意識到：我們不應成為我們現在這個樣子的，我們是上帝化現出來的一個鏡像，但我們不是這個鏡子，我們是上帝自己。當我們有此覺識之後，如果我們足夠信任自己，當下我們就由上帝的「離其自己」成為了上帝的「在其自己」——成為上帝之自身。

無論是耶穌，還是老子，還是佛陀，當他們大徹大悟後，他們有一個共同的認識：他們什麼也沒有得到，他們只是得到了他們本來就有的。——這算是什麼得到呢？所以說，他們認為開悟後，得無所得，只是一個回家而已——所有開悟者都將那個開悟理解成「回家」。

自覺是我們每個人的宿命，就像我們的肉體必有一死一樣，我們的心靈必有此一覺。這就是我們的宿命，我們不想覺

醒都不行，意識或曰生命的必然歸宿就是覺醒——像上帝那樣覺醒。覺醒就是般若，就是先驗（或曰超驗）智慧。換言之，成佛是我們的宿命，我們不想成佛都不行。如果此生我們回避修行，拒絕成佛，那麼還有下一生，還有下下一生。直到我們輪回夠了，受盡了無明之苦，受盡了輪回之患，某一天，我們開始發願來求菩提。這樣我們就走上了覺醒之路，直到獲得澈底的、圓滿的覺醒為止。

自覺即光明。這個世界上有兩種光：一種是物理之光，如日月之光等，這種光明是外在的光明；另一種是意識之光，或曰生命之光，這種光明是內在的光明。生命之光即自覺之光，即覺性之光。耶穌說我即光。他說的就是生命之光、覺性之光，不是指日月等外在的物理之光。佛陀在經中一再地開示我們關於內在之光的真相。在《心經》的序分中，世尊即贊觀世音菩薩為「作大光明」，意思是觀世音菩薩是世間之明燈，眾生之導師。因為觀世音菩薩是般若的化身，是光明的化身。

從最根源處講，外在的物理之光，也是源於自在的覺性之光。這個宇宙除了被各種物理之光所照耀之外，更是時刻浸淫於自在的覺性之光中。只是這種覺性之光，非肉眼可見，因為它不是物理之光，唯意識可知，即唯進入止觀中可知。

自在即自律——自律即自己給自己立法，或者說，自律即

自己是自己的法律。人體、人類歷史、社會、意識、道德、藝術、物理世界等，這一切都透顯著很強烈的自律性。這些自律性有一個總來源，皆來自自在，因為自在即自律。

自律即理性。西方人以合乎邏輯的知性為理性。在西方人心目中，合乎理性即意指合乎知性，也即合乎邏輯性。東方人認為西方所謂的「理性」（即知性）不是真正的理性，因為其所謂的「理性」仍然屬於後天的經驗範圍，仍然屬於感官和現象世界。東方文化中的「理性」是從自性上說，從體上說，屬先驗範圍。所有的聖賢，他們的一切言行，無不自然地合乎法則，合乎理性。所有聖賢，通體內外皆為理性之化身，包括他們的所有情感在內。通過佛經，通過四書五經，我們可知，聖賢們的一切言行，沒有任何一點，哪怕是很細微之處，是出於非理性的。這不是因為聖賢們，在做事之前或言論之前，經過一番慎重的思擇，事實正好相反，所有聖賢的一切言行，皆出於任運自然的天性。這其中沒有絲毫的人為思擇、權衡、造作、把持和私欲，一切源於自然。這「一切源於自然」而又無不合乎法度，合乎機緣，皆因這些聖賢們與道同體、與理同源之故；皆因自在即自律，自律即理性之故。

自在即自足。自足即圓滿之義。佛法修行追求圓滿，希望修行獲得圓滿。獲得圓滿即是獲得自在，因為自在即圓滿。除

了自在之外，沒有圓滿，真正的圓滿就是自在。大家試想一想：都自在了，能不是最澈底的圓滿嗎？人體、人類歷史、社會、意識、道德、藝術、物理世界等，不僅是一個相對獨立的自律系統，它們更是一個相對獨立的自足系統。這些系統的自足性皆來自自在。沒有自在，怎麼可能有自足？沒有自足，就沒有真正的圓滿可言。

自在即永恆。一切他在之事物，皆不可能永恆，唯自在可以永恆，唯永恆為無限。既然永恆了，就不可能被任何事物所束縛，乃至不被時間和空間所束。

自在即無形。自在不可能是一個有形有相之物。一旦這個事物在我們的眼中或感官中，以有形有相的方式呈現出來，那就說明它是一個有限之物。因為有形必有限，有限必有形。如果自在也是一個有形之物，那麼自在如何能成為永恆？如果自在即永恆，永恆必無限，無限必無形。無形即空性——以空為本性。此空為無形無相之義，非一無所有之義。此空可理解成「非是一物」之義。

因為佛家意在證般若，得自在，入涅槃（即證入無生之自在），故佛家特別喜歡討論空性。佛陀被喻為空王——了悟空性之王。佛家對空性這點上，認識得最全最徹。佛家最為精彩之處全集中在此。這也正是為什麼以發揚般若空智為宗旨的

《心經》，被稱為「佛陀之心臟，萬佛之所依」的原因。

「觀自在菩薩」:通過無為無我之大圓頓止觀，不假次第，身心於當下全部化入大自在之境。此大自在之境為生命存在之終極境界，為覺醒與解脫之終極境界。過去、現在和未來一切佛與菩薩，皆自此境界中出生。

《心經》的精華就是「觀自在」三個字，整部《心經》無非是這三個字的進一步展開，餘下所有的經文，都是這三個字的注腳。再進一步講，浩如煙海的三藏經論，都是對這三個字的注釋。「觀自在」三字或「自在」二字是《心經》的「經眼」，更是全部佛經的「佛眼」，是畫龍點睛的那個「睛」。學者若於此三字中深有所悟，餘下的全部《心經》皆可不必學矣，乃至全部佛經亦可不必學矣。

若於此句經文仍有未透之處，仍有疑惑未消，繼續下麵的經文學習對我們才有實際意義。

「行深般若波羅密多時」:「行」是「處於」之義;「深」與「淺」相對。羅漢們也證得了幾分般若（即自在，也即空性），但羅漢們證入的般若（空性）是淺般若，是淺空性，不是深般若。誰證入了深般若呢？是大菩薩和佛陀們，他們才是證入甚深的般若，與般若同體，與自在為一。佛菩薩們因證入了甚深的般若，到達了圓滿大覺和澈底解脫的彼岸——「波羅密多」。

「行深般若波羅密多時」，觀自在菩薩（即正法明如來）於自在之中，而處於無上甚深的大覺之彼岸。處於此無上甚深的大覺彼岸中，他看到了什麼呢？

這是我們凡夫最為感興趣之事，我們很想知道一個佛或一個大菩薩，當他們處於那個終極境界之中，這個世界在他們眼中是個什麼樣子呢？應該不會和我們凡夫眼中的世界一樣吧？如果一樣，那就不是佛境了。既然是佛境，那麼他們眼中的世界和我們眼中的世界，肯定有所不同。這是我們很想知道的。《心經》告訴我們，佛菩薩眼中的世界，是這樣的——「照見五蘊皆空」（其他譯本為「照見五蘊自性皆空」）。

照見五蘊皆空

「五蘊」是印度文化和佛法中的哲學術語。「蘊」者，集聚義、扭結義、覆蓋義、滯礙義。佛法認為有五個東西覆蓋著我們的覺性，阻礙著我們不能覺醒和解脫。這五個東西像五朵烏雲一樣，集聚在天空中，阻礙著太陽（般若）光明的穿過（此僅是站於人類等未覺之立場而為言，若站於實相般若之立場言，一切皆在般若之大光明之含化中、之普照中。般若照於何處，則生化於何處。若般若未照之處，絕對空無一物）。故五蘊又名五陰，五蓋。哪五蘊呢？色、受、想、行、識。

色蘊：色者，物質之義。它不是單指顏色，是指一切宇宙物質。在客體，指自然界的所有事物；在主體，指我們這個肉身，佛法名之為「色身」。

受蘊：受者，感受、承受之義。指我們對身心內外的一切冷熱苦樂等感受。

想蘊：想者，思想、想像之義。指我們精神內的一切想像、構思、規劃、意識形態、主張、觀念等。

行蘊：行者，意志義、固執義。指我們內在的一切生物性

的本能，對內在的「我」的執著（我執），及各種情緒（主要指失控的、負面的、非理性的情緒）、成見、偏見和各類頑固的習慣、習氣等。

識蘊：識者，意識義、我識義。指作為前四蘊的存在前提和生發背景的意識，即指建立於「我執」（我念）、現象世界和感官經驗基礎上的所有精神運動。它與開悟覺醒後的精神活動有著本質上的不同：開悟為覺，迷癡為識；無我為覺，有我為識；無為為覺，有為為識；自在為覺，他在為識；先驗為覺，經驗為識；理性為覺，知性（含感性）為識；解脫為覺，纏束為識；自控為覺，失控為識；自律為覺，他律為識；清淨為覺，污染為識；無形（空性）為覺，有形（有種種個人的、民族的、宗教的或黨派的意識形態）為識；源於真善美者為覺，合乎假惡醜者為識……

這五者，對我們來說，之所以是蘊，是結，是蓋，是礙，那是因為我們是站在因位上看它們，即站在凡夫角度來看它們。如果站在果地上看它們，站在佛境上來看它們，它們是怎樣的呢？「照見五蘊自性皆空」。

五蘊皆空分為「有為空」和「無為空」兩種。有為空適用於凡夫的，無為空適用於佛菩薩的。凡夫執自身和外界一切為有，為了說服凡夫，自身和外界一切皆空，是很難的。歸納整

個佛陀的教導，不外三種方式，向凡夫證明自身和外界一切皆空。這三種方式是：物理分析法，時間分析法，關係（緣起）分析法。

物理分析法：這個分析法和當代物理學很相似。隨著科技的不斷發展，科學家發現，所有的物質都是由很小的分子構成的，而分子又是由更小的原子構成的，原子又是由更小的電子構成的。如此一路追查下去，一直追查到誇克、膠子，再往前，物質就消失了——化成為一個無形的能量海洋。致力於研究物質的結構及相互關係的物理學，研究到最後卻發現，物質是根本不存在的——人們看到的物質世界，無非是相對運動著和相對靜止著的能量海洋。

由於佛陀所處的時代是兩千五百年前，那時不止是印度，整個人類的科技尚不發達。儘管佛陀也是採用的物理分析法來證明呈現在我們五官裡的世界是「不存在」，是空。但顯然，佛陀的物理分析法，遠沒有現代物理學對微觀世界分解得如此清楚而系統。佛家認識到，山河大地是完整一塊的，它們都是由很小的「微塵」所構成。佛法中所謂的「微塵」大約相當於物理學中的細胞到分子這個層次。而微塵又是由無數的「臨虛塵」所構成。「臨虛塵」相當於物理學中從原子到誇克這個層次。因為「臨虛塵」已經瀕臨虛空了，所以，從「臨虛塵」再

向前進，就是什麼也沒有的虛空——實為無盡的能量海洋。

色蘊是物質世界，受、想、行、識是精神世界。這兩個世界互為對方的「身影」和「鏡像」。通俗地講，就是物質世界與精神世界互以對方的存在為前提條件。一方不存在了，另一方也隨之不再存在。所以，當我們通過「物理分析法」證明了物質（色蘊）是不存在的時候，同時也就是間接地證明了其他四蘊也是不存在的。不存在的意思是，它們只是一系列呈現在五官中的現象而已。

時間分析法：佛家稱時間為「無常」，這是非常如理的稱呼。時間在不停地流逝，故時間內在的所有事物，都不可能長久，必將隨著時間的流逝而消亡。在時間中消亡，是所有事物必有的宿命。

此物在未誕生之前，存在不存在？是的，它是不存在的。此物消亡後，存在不存在？因為已經消亡了，當然是不存在的。如是可知，所有事物都是兩個「不存在」之間的一個非常臨時性的存在。但即使在這段非常臨時性的存在過程中，也是分秒變動不停的——前一天的我，與今天的我，已然是兩個人。甚至前一秒的我，與後一秒的我，都不再是同一個人了。這就是佛陀所謂的一切無常。因萬有無常，所以萬有是不存在的。不存在，故空。

關係（緣起）分析法：因為整個佛法都是建立在緣起思想基礎上的，故佛家對萬物皆依因待緣而生起的道理，剖析得最為透徹，條理最為井然。緣起思想簡單地講，就是萬有（包括我們的身心和社會）無非是各種關係和條件的結合體。如同一張巨大的「關係網」，每個相對獨立的事物就是這個關係網上的網結。

如同姑娘的辮子，它是不存在的。所謂的「辮子」無非是一根根頭髮合在一起，按照某種方式編織成一個特定的形狀。如果將頭髮去掉，如將這種特定的編織形狀去掉，無論去掉哪一種構成因素，這個「辮子」也即不復存在。故知，所謂的「辮子」，即是幾種條件（關係）組合而成的一個臨時性的存在。

如此可知，所有事物皆是複雜的關係網上的網結。如果這些關係中的任何一個條件取消，則這個事物也將隨之消失或發生重大變化。緣聚則生，緣散則消，故緣起即空。這就是關係「緣起」分析法。

物理分析法，時間分析法，關係（緣起）分析法，名之為三大分析法。無論我們情感上、主觀上樂不樂意接受「物質（事物）是根本不存在的」這一真理，在這三大分析法面前，我們也不得不接受這一事實。因為這三大分析法，是在主觀努力下對事物的強行解析（只要是解析，必含著某種程度上的暴力和

勉強），故又名「有為證空法」。

這三大分析法是專供凡夫的，對於聖賢和佛菩薩們，他們不需要這三大分析法中的任何一個。他們對五蘊之空性的理解，無需借助於次第分析，他們是大圓頓止觀中，也即「行深般若波羅密多時」，直接地「照見」五蘊自性皆空。故此直接的照見，名為「無為見空法」，即五蘊在沒有任何人為解析的情況下，主動地、自發地、澈底地呈現出它們無自性（即空性）的本質和真相。

自在即般若，般若即光明，光明即覺照——對己（主）是覺，對他（客）是照。為什麼在其他譯本上，還要加上「自性」二字，成為「照見五蘊自性皆空」？就是為了強調，這種「空」不是後天的、人為的、解析下的「空」，是五蘊（色、受、想、行、識）自己本來就是空的，就像彩虹——看似為有，實則為無。佛家最喜歡用「夢」「幻」「泡」「影」這四個字來形容「看似為有，實則為無」五蘊之空性。

人與佛之間在很多時候，是存在著一些微妙的衝突關係的，至少是一種微妙的緊張關係。這是因為在人眼中的世界和在佛眼中的世界，的確差異很大，乃至相反。

在人的心目中，五蘊是實有的，是我們生活生存的基礎。沒有了它們，真難以想像，我們那些可憐的價值觀和人生觀，

將存立於何處。如果將五蘊從我們的人生和生活中抽走，這無異於將我們殺死，而且是死無葬身之地！但佛性呀，大覺呀，涅槃呀，解脫呀，這些東西在心理上，感覺距離我們凡夫俗子好遠呀：遠到不切實際，遠到虛幻，遠到與己無關。

因為自在與他在，或叫本體與現象之間，是互為鏡像的：站在現象（凡夫）角度看本體（佛境），因為本體（佛境）是鏡中之物，鏡中之物再怎麼清楚，再怎麼真實，在鏡外的看者（凡夫）看來，它們也是虛幻的，遙遠的，不真實的。

反之，如果是站在佛境上看一切現象（五蘊世界），此時的五蘊世界成了鏡中之物，鏡中之物再怎麼清楚，再怎麼真實，在鏡外的看者（佛菩薩）看來，它們也是虛幻的，遙遠的，不真實的。那麼到底誰為真實，誰為空幻？依看者的身分、角度和立場而定。

度一切苦厄

「度」乃化除、超越、止息之義。「一切」是指所有、無有遺漏之義。「苦」是指人生的八苦，一般指三善道（天人、阿修羅、人類）之苦。「厄」是苦中之苦，一般指三惡道（畜生、餓鬼、地獄）之苦。佛法將眾生一切苦厄概括為「八苦」。

1.生苦

（1）入胎，前生阿賴耶識在業力驅動之下，進入某個母胎之中。剛入母腹時感受窄隘不淨，異常難受。

（2）受胎，胎兒隨母體氣息出入，不得自在。

（3）住胎，胎兒於母腹中，經九個月，內熱煎煮，身形漸成，但母腹空間有限，狹窄如獄。

（4）出胎，初出生時，有冷風、熱風吹身及衣服等物觸體，肌膚柔嫩，如被物刺，如受刀刮。

（5）種姓，生而即有富貴貧賤之分，有殘全美醜之別。如不幸生而為低種姓，終身為奴，生不如死。

2.老苦

從少至壯，從壯至衰，氣力羸少，盛去衰來，精神耗減，其命日促，漸至朽壞，此為「老苦」。而衰老之於女人，更為殘酷，因為除了生理的痛苦外，女人更有著青春消逝的心理的痛苦。由明眸皓齒、傾城傾國轉而雞皮鶴髮、老態龍鍾。世事無常，無論多麼美好的事物，都是曇花一現，轉瞬即逝。

3.病苦

（1）身病，謂四大（地、水、火、風）不調，疾病交攻。如地大不調，舉身沉重；風大不調，舉身倔強；水大不調，舉身臃腫；火大不調，舉身蒸熱。

（2）心病，謂心懷苦惱，憂切悲哀，患得患失。

4.死苦

死亡現前時，肉體上和精神上的極度痛苦——四大分離，呼吸困難，心裡有千言萬語，一句也說不出來。這時嬌妻幼子，環繞榻前，生死離別，淒慘無比。尤以將死未死之際，這一生所作所為，善善惡惡，一一自腦海中呈現。對於那些善的，無愧於心的，會感到欣慰寧靜；但對那些惡的，有背天理良心的，將會感到懊悔、痛苦和恐怖。這時因痛苦恐怖而感召地獄相見，

神識受業力牽引，墮入惡道，所謂「萬般帶不走，唯有業隨身」。

5.愛別離苦

生死離別，人間慘事，青春喪偶，中年喪子，固然悲痛萬分，即使不是死別，或為謀求衣食，或因迫於形勢，與相親相愛的人生離，也將感到痛苦。然而，天下沒有不散的筵席，親如父子，近如夫婦，亦難得終身相守，又何況其他呢？萬法無常，愛別離之苦，是誰也無法避免的。

6.怨憎會苦

和愛別離苦相對的，是怨憎會苦。意氣相投的朋友，海誓山盟的愛人，恩愛情深的夫妻，或膝下承歡的子女，或生離，或死別，一切不能自主。但相反的，那些面目可憎，語言乏味；或利害衝突，兩不相容的人，偏又聚會在一起。像這些可厭可憎的人，能夠終身不見，豈不眼前清淨？無奈社會上人事問題，繁雜萬端，「不是怨家不聚頭」，在某些形勢下，愈是互相怨憎的人，愈被安排在一起，如影隨形，好像再也沒有分散的時間，這豈不是令人苦惱萬分？

7.求不得苦

想獲得某一件東西，經濟力量達不到；想謀求某一個位置，僧多粥少謀不到；甲男愛上了乙女，乙女卻屬意於丙男；自己的志趣是做電腦行業精英，但為了吃飯卻不得不委曲在網吧做侍應生。這些都是求不得苦。莫說求不得，即使第一個願望求得，第二個願望又立即生出來。山谷易滿，人欲難平，誰會感覺到自己一切都滿足了呢？不滿足，即有所求，求而不得，豈不苦惱？

8.五蘊熾盛苦

五蘊中的某一蘊或某幾蘊特別熾盛，而引生的各種苦痛，謂之「五蘊熾盛苦」。如色蘊熾盛者，會出現肌肉發達，而頭腦簡單的現象，終生難開心竅，智慧透不出來，只得如動物般或行屍走肉般度過一生。儒家或中醫謂此類人是「秉氣太濁」。

受蘊熾盛，會沉溺於情緒感受之中，難以自拔。《紅樓夢》裡的林黛玉，就是受蘊熾盛。整日沉陷於自己的情緒感受之中，不可自拔。最終因此而死。那讓林黛玉不要整日沉陷於自己的情緒感受之中不行嗎？不行，為何？因她的受蘊遠比他人熾盛之故，她非得如此，不由自主。凡是沉陷於某種情緒或感受之中難以自己者，即為「受蘊熾盛」。

想蘊熾盛就是想像力非常強，整日沉溺於奇思怪想之中不

可自拔。那麼不想不行嗎？不行，思想停止不下來。做夢都在想，白天就更是想呀想。大腦就像一台機器一樣，發瘋似的運轉，越轉越快，直至某一天，「啪」的一下，精神終於崩潰了，分裂了——從此，大腦和這個世界，一起安靜了下來。

行蘊熾盛就是生物本能太強，如性欲太強、食欲太強、睡欲太強，太固執己見、太任性放縱、太自私自我等等，這些都屬於行蘊熾盛。

識蘊熾盛就是精神散亂，意見狹窄，於身念和我執下起惑造業，而有三世流轉，六道輪回。如是生死無常，漂泊無依。如是之人，習氣深重，即使得遇善知識，也自找種種藉口，不願親近聖賢，不願接受教化，甘願背覺合塵，不肯回頭。此為識蘊熾盛。

但凡人類幾大文化思想體系，都有一個最為基本的精神或觀念貫穿於其中，此即孔子所謂的「吾道一以貫之」那個「一貫」之道。儒家以什麼觀念為其一貫之道呢？是憂患意識。儒家以道德立學，與天地合其德，與鬼神合其吉凶。故儒家有著非常強的憂患意識——人饑己饑，人溺己溺。人世間總有種種不圓滿之處，故需君子出，求仁親民，參贊化育，與世中憂。

道家從美入手，來體道證道。道家認為社會和人生等，一切問題皆出於虛偽與造作。這些虛偽與造作統名之曰「有為」。

道家認為最高級的活動就是什麼也不做，讓一切復原為自然。這就是無為。無為而無不為——一切在無為無我中，大化流行，萬物生長。此謂之「道之化境」，又名之為「獨化」或「逍遙」。

什麼是佛家的基本精神呢？「苦業意識」是佛法的首出觀念。佛家不斷地強化我們的苦業意識：本來我們還沒有覺得人生有多麼地苦，但經過佛法不斷地講解和提示，我們慢慢地還真的越來越深刻地意識到人生八苦，每個都是苦不堪言。

通過自己的八苦，再推想到他人的八苦，再推想到一切眾生的八苦。漸漸地堅定了出離苦海的決心——修行，具體說就是追求自覺和覺他，自度和度人。苦業意識有多強，追求離苦得樂的決心就有多大。為了不斷強化修行者離苦得樂的決心，故佛家不斷地引領我們感受自己和這個世界上的種種苦難與不幸，以此來堅固我們的道心不退。

那麼佛法是否真的可以澈底度脫我們的各種苦難與不幸呢？回答是非常肯定的：可以！怎樣度脫各種苦難呢？「照見五蘊自性皆空」，即可「度一切苦厄」！因為眾生一切苦厄，皆源於五蘊，又基於五蘊。若如實證悟五蘊，如夢如幻而如其所是地空之，那麼眾生一切苦厄，因無生發處，因無掛礙處，而度脫之、化除之和超越之——無論夢中所受何種苦難，皆因夢醒而一起消失。人生八苦之究竟度脫，亦復如是。

觀自在菩薩叫了一聲「舍利子」。這在玄奘法師的譯本中，此節經文出現得很突兀。這是因為玄奘法師將此經的「序分」刪除之故。在序分中，觀自在菩薩先向世尊主動提出：「我欲於此會中，說諸菩薩普遍智藏般若波羅密多心」。這句話中的「藏」字和「心」字，皆屬多餘，是譯者擅自加上去的，是畫蛇添足之筆。就「說諸菩薩普遍智般若波羅密多」即可以了。「普遍智」與「般若波羅密多」是同義語。這句話中有這兩者的其中一個即可，不用將這兩個名詞放於一句之中。自在即般若，般若即超越一切、無有封限的大光明智慧，這種智慧遍佈萬有，並作為萬物的前提、基礎、歸宿、軌範等。這種大光明智慧，聚而為物，現而為形。因此，大光明智慧聚之所在，即物之所在，亦即形之所在。普遍智即此大光明智慧之異名，因般若遍佈一切物，成就一切物，化現一切物之故，名曰「普遍智」。

觀世音菩薩向世尊請求，「說諸菩薩普遍智藏般若波羅密多心」，並獲得了世尊的贊許。佛陀十大弟子之一的舍利子，不失時機地向觀世音請教，學人於甚深般若波羅密多，如何學、如何修、如何證等問題。整部《心經》都是觀世音菩薩對舍利子啟請的答覆。故此處出現觀世音菩薩叫一聲「舍利子」，因為《心經》就是觀世音菩薩對舍利子說的。

舍利子有兩個含義：一個意思是人名，舍利子又名舍利弗（梵文 Sariputra），即佛陀十大弟子之一，以智慧著稱的舍利子。

舍利子出身於印度四大種姓中最高的種姓——婆羅門，父親是當時很有名的論師，母親懷胎時就有異於常人的智慧，據說這是受胎兒的影響。舍利弗八歲的時候便升上論師寶座，語驚四座，受到諸大論師的佩服及國王的讚歎歡喜。在釋迦佛門下學習時，因為舍利弗持戒多聞、智慧敏捷、善講佛法，釋迦佛常讓舍利弗替他說法。舍利弗當佛的侍者有二十年之久，佛稱讚他是「眾生的生母」。僧團碰到些棘手的問題，都由舍利弗來解決。

舍利子的另一個含義是指佛陀或高僧們去世後，遺體中燒出的結晶體。這種結晶體，堅固如金剛，閃閃發光。其形態各異，有舍利珠、舍利花、舍利塊、牙齒舍利等，各種顏色都有。其小如芥子，最大者如雞蛋。如 1989 年廣西壯族自治區桂平縣西洗石庵住持九十三歲高齡的寬能法師圓寂，火化後得到了三顆碧綠色、晶瑩透明的舍利子，每顆直徑三至四釐米，好像綠寶石一般。

「舍利」是梵語 Saria 的音譯，意思是「身骨」，也曰「靈骨」或「堅固子」。但這只是就大部分舍利是來自人的身體而

言，因為舍利大多從人的遺體焚化而得。最早的，就是本師釋迦牟尼佛示寂後，焚身化作八斛四鬥舍利，因此，舍利也叫「身骨」。但也有不是身骨的舍利，如宋朝時，呂元益居士刻《龍舒淨土文》，刻至《祝願篇》時，版中迸出舍利，共有三次。古代還有善女人繡經，針下有礙，發現有舍利，以及念佛或念經時，從口中得到舍利等不可思議的事蹟。還有高僧在洗澡時，徒弟為其揩背时出現舍利的。雪岩欽禪師剃頭時，頭髮變成一串舍利。更不可思議的是，宋朝長慶閑禪師圓寂焚化時，正刮大風，大風將煙一直吹出四十裡外，凡煙所到之處，屋上、樹上、草上都有舍利，收集起來共有四石之多。

舍利主要有三種：

1.全身舍利：廣東韶關六祖慧能大師，安徽九華山肉身殿所奉之金地藏和尚，四川成都石經寺之石經祖師等，就是所謂的肉身不腐的「肉身菩薩」。

2.碎身舍利：平時大家所說的舍利子。釋迦牟尼佛火化後之舍利，近代印光大師舍利，章嘉活佛舍利等，均為碎身舍利。

3.法身舍利：佛教的一切經論，皆屬法身舍利。它們是佛陀和歷代大德們，留給後人的智慧結晶。

觀世音菩薩在此處語重心長地叫了一聲「舍利子」，猶如慈母一般。同時也是一個提示：我下面的話很重要，一定要用

直指生命的真相——《心經》直解

心諦聽才是！

色不異空 空不異色

「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」「色不異空」是針對凡夫說的，是用來勸戒凡夫的。因凡夫為業所障，惑於感官，妄執內外四大五蘊為實有，陷溺其中難以自拔。正如禪師所言：無人束汝，汝自求束。「色不異空」的意思是：表面看上去色是實有，一點也不空。但若經過三大分析法如是這般的分析後，我們不得不承認，色——物理世界、物質實體是不存在的，僅僅是一種呈現在感官中的假相而已。如凡夫能真切地接受此理，並善加思維，平時如影隨形的各種妄念與深重我執等，必得很大程度上的化除與解脫。故「色不異空」是用來對治凡夫的物欲與我執，因凡夫最大的問題是障於物或溺於物。

「空不異色」是針對羅漢說的。羅漢視六道如火宅，視色身如魔窟，但羅漢們採用的方式是後退式的消極躲避。面對客觀世界和主體色身，羅漢們用強大的力量，壓抑住所有對生活的熱情和對社會的眷戀，切斷與世界和色身的一切關聯，以一種死亡之後的眼光，審視著這個世界和自身的一切，且成功地

將自己的心靈和生命「冷凍」起來，如行屍走肉一般。佛陀在世時，有很多證到羅漢各果位的弟子們，接二連三地自殺，因為他們覺得生活中的一切毫無意義，社會與外界充滿了難以忍受的貪嗔癡，內心裡再也找不到一丁點兒人生的熱情和生存的渴望，於是這些羅漢們很多都自殺了。一看這麼多的弟子相繼自殺，佛陀沒辦法，制訂出一個戒條：任何人不可以自殺。殺死別人，造地獄業，殺死自己同樣是造殺業，同樣是造地獄因。如此，佛陀僧團中的自殺之風，才得以有效地被制止了。

羅漢又名「擔板漢」——他們很像是當代防暴員警手裡拿的盾牌一樣，將外界所有一切，以及自己所有一切，用一個盾牌將它們統統擋在外面——眼睛對它們視而不見，耳對它們聽而不聞，把心靈也冷凍了起來，對一切不起反應，猶如枯井或熟睡一般。故大乘罵小乘的羅漢們是「焦芽敗種」——如同燒焦了的樹芽，永難長出新葉來；或如一顆內部腐敗的種子，永難長出新苗來。對於像羅漢這樣一個死亡般的心境和行屍走肉般的人生，我們還能指望他們怎麼樣呢？雖然佛陀成功地阻止了他們身體上的自殺，但他們這種極度的悲觀厭世和成功的心靈式自殺，誰又能阻止得了呢？

對於這樣的小乘羅漢們，唯一的辦法就是引導他們回小向大，走進大乘佛教中來，從此前的心如枯井、意如死灰的消極

厭世中走出來，以積極的心態面對世界和自己。這就是《心經》中對羅漢們的教導：「空不異色」。小乘羅漢理解的「空」是偏空，是頑空，是但空，是死空，不是真正的般若性空。對於羅漢們的偏空、頑空、但空和死空，這種「空」如同弄一個金鐘罩將自己罩住，羅漢們一味地躲在自己的金鐘罩裡不敢出來。

一味地耽溺於色——物理世界、物質實體之中，固然苦海無邊，不得解脫，但一味地耽溺於羅漢式的偏空、頑空之中，是另一種意義上的束縛——被空所縛。這種偏空、頑空必須打破和超越，必須從心如枯井、意如死灰的消極厭世中走出來。也就是說，我們的覺性必須進一步地成長。

羅漢只是中轉站，不是終點站。羅漢所歸有兩種可能：一是被動地被時間打破「金鐘罩」，被時間朽壞掉那個遮擋外界和自身的「板子」，退墜回來，重新退為一個凡夫；另一歸向即是主動地回小向大，學習大乘教義，積極地打破自己枯井死灰的狀態，重新煥發生命和熱情，與世沉浮，做一名慈悲度世、不離眾生的菩薩行者。

打破我執和貪嗔癡，從溺於物欲中掙脫出來，當然非常不易。但從枯井死灰般的空寂中走出來，更為不易。佛經謂：有病易破，空病難除。若讓羅漢們從他們的空之洞穴中走出來，一是不敢，二是不願。

說其不敢，是因為他們明白，一旦從他們的藏身處走出來，極有可能一不小心，又退墜回為一名凡夫，此前種種修行，種種努力，皆為白費。再讓他們成為一名受貪嗔癡驅使的凡夫，從此無休止地流浪生死苦海，不知所終，想想就讓羅漢們驚駭怖畏。

說其不願，是因為羅漢們已得不同程度的解脫，生死已了，六道已出，身心寂靜，再無熱惱。如此之境，凡夫渴仰追求而不可得。我今已得，為何肯輕易放棄？讓羅漢們主動放棄（實為超越）其所證之境，所證之果，若幼兒棄其所愛之糖，異常困難。此為不願。故佛陀責羅漢曰：量小易盈，得少為足，非大大器，唯自了漢。

儘管羅漢也證得了涅槃，但此涅槃是「有餘依涅槃」，不是菩薩的「無餘依涅槃」，更不是佛的「大涅槃」。因羅漢證空不真、不徹、不純、不圓，同時也因為羅漢並沒有全部化除業種和習氣（只是將它們強行壓住或封住），故名「有餘」。「有依」是指羅漢和凡夫有一共同特徵：凡夫依「有」而生，羅漢依「空」而在。如果這個日月山河不在了，如果五蘊不在了，凡夫依賴於什麼而生存呢？故凡夫必視「有」如命，必死死地纏住它們而不鬆手。

為出生死、離六道，為息八苦，羅漢創造了一個「金鐘

罩」——名之曰「空」，將自己封入其中，猶如寄居蟹借居於某物之中那樣，羅漢借居於其所開闢之「空洞」之中。羅漢們藏身於此「空洞」之中，也能夠達到出生死、離六道、息八苦、入涅槃之目的。涅為不生，槃為不滅。涅槃全稱即「不生不滅」之義。不生不滅又是永恆之別名，故涅槃即永恆之義。羅漢所證涅槃，乍看上去與菩薩與佛所證涅槃似乎無異，實則有著實質上的差別，故羅漢所證涅槃名之為「非究竟涅槃」或「相似涅槃」——只是相似而已。

為什麼只是「相似涅槃」，而不是真正的涅槃呢？因為羅漢們仍有所依，依賴於什麼呢？依賴於他們開創的「空洞」。一旦這個「枯井之空」沒了，一旦這個「藏身洞」沒了，他們又將暴露於生死之中，受制於業力牽引而不能自已。但凡有依，即為他在。但凡他在，即不名究竟涅槃，不名得大自在。

凡夫最大的問題在於破色入空，故《心經》教導凡夫要識清「色不異空」；羅漢最大的問題在於破空入色，故《心經》教導羅漢要識清「空不異色」。

「色即是空」，此是菩薩境界。在菩薩境界中，無需通過三大分析法來識空、證空，而是不假次第，當下即見一切色界，但為幻有，自性皆空。在菩薩眼中，一切皆為幻有。但大家需要注意這個「幻有」，幻有不是沒有，幻有是如幻如化的有，

是如夢如影的有。幻也好，夢也好，不是沒有，它是介於有無兩者之間。說夢說幻是什麼都沒有，這是不可以的；說夢說幻為有，也是不可以的，因為夢也是一種有，幻也是一種有。

當我們在做夢時，夢中種種情境皆為實有。可一旦夢醒，又什麼也沒有。那麼這個夢，到底是有呢，還是無呢？它是即有即無，即無即有，介於有無之間。幻亦復如是。

凡夫看主體五蘊和客體世界，一切皆為實有；羅漢看一切，皆為空有；菩薩看一切，皆為幻有。那佛眼中的一切是什麼樣的呢？在佛的眼中，主體五蘊和客體世界，一切皆為妙有。妙有就是即空即有，即有即空。空與有為一非二。羅漢所見之空為頑空、死空，菩薩所見之空為幻空，佛所見之空為真空——因為佛從空中真實地見出了萬有一切。故佛陀眼中的空是創造（生化）之別名，永恆（涅槃）之別名，般若（智慧）之別名，光明（清淨）之別名，力量（意志）之別名，慈悲（無我）之別名……

佛陀眼中的空是真空，有為妙有。妙有即真空，真空即妙有。故佛所證者是「空即是色」。菩薩眼中是一幻一切幻，佛陀眼中是一真一切真。

凡夫、羅漢、菩薩，皆為從現象看本體，從客視主，從因視果；而佛陀眼中是純主無客，或澈底超越了主客二元。一切

虛假或夢幻，皆出自主客對視中。凡夫因處於純客無主（純現象無本體）狀態，故視一切皆有；佛陀因處於純主無客（純本體無現象）或澈底超越主客二元，故也視一切皆有。差別只在於：凡夫所見之有為實有，佛陀所見之有為妙有。

凡夫之實有	佛境之妙有
質礙之有	無礙之有
機械之有	靈動之有
沉墮之有	升揚之有
束縛之有	解脫之有
黑暗之有	光明之有
緣起之有	自然之有
他在之有	自在之有
局限之有	無限之有
生死之有	涅槃之有
現象之有	本體之有
八苦之有	極樂之有
污染之有	清淨之有
頑空假有	真空妙有
物理之有	心理之有

「妙」在佛經中是一個常見之字，主要用來形容佛境之不可思議、超乎言詮。「妙」亦為讚歎語，遇到至善圓滿之事物時的一種由衷之歎：妙哉，妙哉！盡善盡美，謂之「妙」。於自在之境中，即於佛境中，以佛眼視一切，因澈底超越了主客顛倒和主客互為鏡像而引發的錯綜複雜的幻覺，一切事物皆各歸其自己（康德名之曰「物自身」或「物自體」，即物之在其自己之義。此即《心經》之「自在」），故佛眼之中，一切皆真，一切皆妙，一切皆善，一切皆化（圓融通透、法爾如是，謂之化）。

一個幼兒，如此地天真爛漫，那就是妙；花兒迎著朝霞綻放，小鳥在枝頭歌唱，近處炊煙嫋嫋，遠處群山如黛，讓人不由得不歎：真乃妙哉！日月交替著晝夜，四季更替著寒暑，情人之間的相視一笑，母子之間的一個深情對望，朋友之間的一次心靈碰撞，與古人思想的一個不謀而合，等等這一切，皆為妙不可言。但這些僅僅是佛境中那無以形容的美妙、奇妙、絕妙、神妙，萬分不及其一，億分不及其一，恒河沙數不及其一。與佛眼之中，一切皆妙。——這就是「空即是色」之妙有。

多年前，我與一位書法家朋友聊天。因為我知道他跟隨一位當代非常著名的草書大家學習很久了，於是就問他：「你的老師肯定有很多成就和造詣，在你看來，他最大的造詣在什麼

地方？」我的朋友說：「他解決了一個千古問題，就是自草書誕生以來，這些草書家強調更多的是‘一氣呵成’‘龍飛鳳舞’‘點劃飛動’等，著意多在草書‘運動’‘流動’的一面，而我的老師首次解決了草書中停止的問題。就是說，你不能只是一味地動下去，一味地走下去，你要有動有靜，有行有止。一幅書法作品也是這樣，不能一味地強調一氣呵成，還要有停頓之處，在這種行止互推、抑揚交換之間，品讀出書法藝術的韻律之美。」

佛經傳入中國後，翻譯家們在原有的梵文語法基礎上，開創了一個新的文體。這種新式的文體有兩大主要特色：一是白話化——中國佛經是古漢語中最為白話化的文體。它為中國白話文學的發展作出了非常重要的貢獻，大大推動了古代文言體的白話化進程，成為中國近百年來漢語白話化和口語化運動的先驅。另外一個特色，我名之為「止觀化」。這種文體可以讓閱讀者將注意力長時間地停住在某個地方，即停住在某個重要的觀念和語句之上。此為「止」。同時，不僅是懸停，而且還令閱讀者對所停之處的文字和觀念等，層層深入地展開和悟入進去。此為「觀」。佛經為了實現「止觀化」，故於文體風格上，多用重複、循環、鋪排和章回等句式和語法。

我們平常習慣了的文體風格是一貫到底的暢快淋漓，但佛

經這種文體風格大異於平常，故剛剛接觸佛經的人會很不習慣，覺得佛經文句喜歡重重複複，來來回回，就這麼翻來覆去，不斷地鋪排。我當年學習佛經時，就有這樣的感受，覺得佛經文體很討厭，讀起來缺少痛快淋漓之感，後來我才明白，經典必須要這樣才行，唯有這樣，我們這個躁動的心，才能慢慢地平復下來，才能進入止觀狀態。傳統文體風格是這山望著那山高，它帶領我們不斷地轉移場景，讓我們如同坐在一個急馳的汽車上，兩邊景色疾速地後移。佛經文體告訴我們：人生沒有終點，當下就是一切。不可這山望著那山高，我們哪裡也去不了，為何不把奔馳的心止息住，好好地觀看和享受此時和當下呢？——佛經中暗含的文字般若，著實高明之至。

在玄奘法師的譯本中，五蘊的第一蘊——色蘊，呈現在不同的境界、視角和覺醒程度的人們心目中，是存在著重大差異的。但對於餘下的四蘊——受想行識，玄奘使用了精減法，只用了一句「亦復如是」概括之。如此譯法，非常合乎古人行文的慣用手法。但是，這種譯法卻不合乎佛經的文體風格。因為這種譯法，極容易讓閱讀者在閱讀時，一滑而過——受、想、行、識這四蘊，從眼前一晃就過去了，注意力還沒有來得及停留一下，就被轉換到下一句話上了。

這裡是不可以輕易滑過的，必須將注意力長時間地停留於

此，必須將理解、感受、止觀長時間地駐足於此。因為對餘下四蘊的理解和洞見，十分重要，甚至比對色蘊的理解和洞見，更加重要得多。

將此四蘊全文譯出即是：「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受；想不異空，空不異想，想即是空，空即是想；行不異空，空不異行，行即是空，空即是行；識不異空，空不異識，識即是空，空即是識。」這幾句話需學者反覆念誦，念誦時還需將理解和洞見貫穿其中，將止觀貫穿其中。如此，每念一遍，必有一遍之收穫，必有全新之體悟。這就是為什麼，人們用一生的時間不停地讀誦一部經典。因為經典不同於一般的書。一般的書，最多讀上兩遍足矣。聖賢的經典，是需要一百次、一千次、一萬次地閱讀的，是需要用一生來閱讀的，乃至需要用多生多世來閱讀的。

諸法空相

「是諸法空相。」上面已說，自在不能是個具體的東西。一旦自在是個東西，自在就成了萬物中的一物。只要是一物，此物即是被造物。而自在不是被造之某物，自在是創造萬物的創造者，自在是創造之本身。創造者永遠高於被造物，就連時間和空間，都是被造之物，故自在——創造者必須超越時間和空間而為永恆和無限。但創造者又是萬物——自在透過萬物來呈現它自己，反映它自己，表現它自己，具體化它自己，實現它自己，認識它自己。

佛教中的「法」有幾重含義：

法的第一個意思是：一切存在。這「一切存在」包括自在和自在化現（創造）而來的一切萬有（他在）。此「法」為「法界」之義。

法的第二個意思是：佛菩薩的所有教授與教義。過去、現在、未來，一切佛、一切菩薩、一切大德和善知識的教導，名之曰「法」。此「法」為「教法」之義。

法的第三個意思是：一切可以開啟我們的智慧，令我們的

身心成長，引導我們開悟解脫的修行方法和實踐途徑。此「法」為「法門」之義。

法的第四個意思是：自在（般若）所含之一切屬性、規律、法則、意義等。此「法」為「法性」之義。

「是諸法空相」這句經文中的「法」字，是法之諸義中的哪一義呢？主要是指第四義——法性義。法的前三義都可以收攝進第四義中來，第四義又可一言以盡之：空性。自在、涅槃、永恆、般若等，這些都是從正面說，也即從「有」的一面說；若從反面說，則它不是個（具體的）東西，不是東西即是空，這就是自性空，簡稱「空性」。自在不僅以空為性，因其無形無狀、超越言表，故也以空為相——性相皆空故。此即是「諸法空相」。

怎麼個空性呢？又怎麼個空相呢？觀世音菩薩確為大慈大悲之化身，他為了讓我們更加明白，便進一步教導我們：「不生不滅，不垢不淨，不增不減。」這就是那個自在（般若、涅槃、法身等）的屬性。

只有現象世界的緣起之物，才有所謂的「生滅」。因自在即自生，自生即無生（即無所謂生不生，或不存在生不生之問題）。因無所謂生不生，自然也就無所謂滅不滅。

萬物皆可分為「實有層」與「超越層」。實有層即現象層，

超越層即本體層。若從實有層來看，分分秒秒都在緣起緣滅，也即分分秒秒都在生生死死；若從超越層來看，萬物從無始以來，如如不動，未曾有任何變化。變化的只是外相，不變的是本性。比如水，它在氣態、液態、固態三態中不斷輪轉，但水之濕性未曾有絲毫改變——水性如如不動故。

因凡夫與物同體，與情識同體，故呈現於凡夫眼中的，一切皆在分秒生滅之中遷流不息；佛與自在同體，與般若同體，故呈現於佛眼中的，一切皆不生不滅，如如不動。

自在即自性，自性即本性，本性即空性，空性即超越性。因超越的特性是不執不著、不封不限、超越一切。既然超越超越一切執著和一切封限，當然也超越了生死起滅等一切現象。故在超越中，豈止是不生不滅，它也是不垢不淨的，它也是不增不減的。

垢與淨，增與減，都是現象世界的相對之物。因超越了一切現象，超越了一切相對，乃至超越了一切主客（佛家術語名之曰「能所」），當然在超越那裡，也即在自在那裡，無所謂垢，也無所謂淨，也無所謂增和減。觀世音菩薩在這裡只例舉了三個相對之物，來說明自在（即超越）是超越一切的，特別是超越一切相對之物和主客能所。其實這個例舉可以無休止地延續下去。

自在超越一切，故自在即空性。空性即超越之義。既然空性是超越義，當然空性即超越一切。故自在不僅是不生不滅，不垢不淨，不增不減的；自在也是不大不小，不高不低，不來不去，不男不女，不老不少，不東不西，不黑不白，不陰不陽，不冷不熱，不悲不喜，不內不外，不迎不拒，不主不客，不語不默，不進不退，不前不後，不古不今的……

十八界

「是故空中無色，無受想行識。」五蘊是緣起所生，是他在之物。在空性中，在超越中，在自在中，當然是無五蘊的。因為自在中無緣起之物，只有自生、自覺、自律、自然，所以在自在中，無色受想行識這五蘊，是不難理解的。

「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法。無眼界，乃至無意識界。」眼耳鼻舌身意，是六個感覺器官。眼耳鼻舌身這五個感覺器官好理解，意也是一個感覺器官嗎？是的，這裡所謂的「意」，實是指大腦或腦神經。比如說，突然想起了多年前的一件事，仍然能引發我們很強烈的情緒，並通過這些情緒而有苦樂等感受。這與此時的五官都沒有關係，純屬因回憶或想像而生起的諸種感受。故大腦（或意識）自身就是一個感覺器官。

六個感覺器官是主體，它們感覺的对象就是客體。每一個感官對應著一個客體：眼對應的是色，耳對應的是聲，鼻對應的是香，舌對應的是味，身體對應的是觸，意對應的是法。此意所對應的「法」和上面經文「諸法空相」的「法」不是一個

意思。「諸法空相」的「法」是指一切存在，特別是指一切現象。此處意所對應的「法」是指意識中的思想、信仰、意識形態、知識、記憶、本能、自我等純精神性的存在和对象。此處這個「法」字翻譯得很失敗，極易與「諸法空相」的「法」字混淆，應該譯為別的什麼字，不能再用「法」字。佛經中「法」字有多義，讀佛經者需要根據上下文以區分清楚。

眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，這兩組概念是大小乘佛法共有的基本概念，除此之外，還有相關的第三組概念，即眼識，耳識，鼻識，舌識，身識和意識。當眼與外界的色接觸時，色就會給眼以好壞美醜等種種感受，這是被動的感覺。與此同時，我們也會對外色有好惡迎拒等主觀反應和主觀態度。無論是被動之感受，還是主觀之反應與態度，這裡都有一個心念參與其中。眼緣色生起的心念，叫「眼識」，耳緣聲生起的心念叫「耳識」，鼻舌身意，緣香味觸法，所生起的心念，就叫「鼻識」「舌識」「身識」和「意識」。

眼耳鼻舌身意，與色聲香味觸法互動，緣起的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，合在一起是三六一十八，佛教術語名之為「十八界」。界是世界、界限之義。每個人都有自己的「十八界」。這十八界構成了每個個人的小世界，它像一個借居殼，或像一個山洞，是我們開創出來的，同時我們也借居於

其間。每個人的十八界與他人都不盡相同，又因為每個人都生存於自己的十八界內，故人與人、人與社會和人與外界的溝通，本質上講是達不到百分百的，總是存在著這樣那樣的誤會和誤解，就是因為我們處於各自的世界之中——十八界就是我們的小世界，我們的個人世界。

很多人會問佛教人士：你們所說的那個六道是不是真的存在呀？特別是你們所說的下三道——畜生（即動物）、餓鬼、地獄，它們真的存在嗎？這樣的問法就是錯誤的。問法既然已經錯誤，那麼所有的回答想不錯都難。就像我們不能問手裡的這個杯子有沒有，這種問法就是錯的，正確的問法是：我們有沒有製造這個杯子？如果製造了，這個杯子就是存在的；如果沒製造，這個杯子就是不存在的。而不能一上來就提問：有沒有這個杯子呀？這個杯子有沒有，依你製造沒製造它而定——你製造了它，它就有；沒製造它，它就沒有。同理，六道有沒有，依你而定。如果你創造了你的六道，六道對你而言，就是真真實實地存在的；如果你沒有創造六道，六道對你而言，就是不存在的。——對於別人而言，六道存在與否，那就是別人的事了，無關與你。你可以到別人的六道裡轉轉，體會一下，也可以幫助別人指出，整個六道都是不存在的，無非是貪嗔癡慢疑，這些生命中的「五毒」化現出來的幻相而已。當你正在

做或做完這一切後，別人的六道仍然與你無關。

十八界之於我們而言，就是我們每個人相對獨立和封閉的小世界、小宇宙。我們在這個屬於自己的小宇宙裡創造出什麼，我們就是什麼。我們是什麼，或不是什麼，依我們在自己的小宇宙裡創造了什麼而定。我們看他人和外界一切，乃至於看自己，都是透過這個十八界來看的。十八界如同我們的眼鏡，這個眼鏡是什麼顏色，我們看到的就是什麼顏色。如果我們的這個眼鏡是一個哈哈鏡，那我們看到的自己、他人及外界一切，都是變了形的，都是不真實的。故佛陀說，一真一切真，一幻一切幻。

只要有這個十八界在，也就是說，只要我們處於自己的這個小世界之中，我們的眼耳鼻舌身意必被時刻浸潤在這個小世界之中，如果我們每一次起心動念，都必須在這個小世界的控制下才能完成，那麼，我們看到的自己和整個外界，沒有一點的變形和扭曲，是不可能的。問題只在於輕重之程度不同而已。

什麼叫「六道」，就看我們是不是處於自己的十八界內而定。若如是，我們就處於六道內；若非是，我們即已超越六道。十八界就是我們的六道，六道就是十八界。我們很像是一張紙：於自在那裡，我們是澈底展開著的；於十八界這裡，如同將這張紙卷了起來，卷成了一個筒狀或盒狀，將我們的整個身心裝

了進去。

是故，這個如筒子一樣的十八界是我們的無知之本、束縛之源。如欲得般若，獲解脫，十八界必須打破和化除。如是，觀世音菩薩教導我們：「是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法。無眼界，乃至無意識界。」

眼緣色，生起眼識。眼、色、眼識這三者構成一「界」，名之曰「眼界」。耳緣聲，生起耳識。耳，聲，耳識三者又構成一「界」，名之曰「耳界」。如是，鼻界、舌界、身界，乃至意識界。

我看過一些歷代《心經》的注解。在這些注解或論文中，時有不少高明之見，很能發明人和啟迪人。但也有不少地方解說不清，繞口咬舌，如「無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意……」中的這個「無」字，少有解說清楚者。

這個「無」字萬不可理解成「沒有」。「無眼耳鼻……」，人怎麼可能沒有眼睛呢？怎麼可能沒有耳朵呢？這是不可能的。我們分明有眼，有耳，有身，有意，難道佛陀連這樣一個常識都不知道嗎？如果佛陀竟連這樣一個常識都不懂，那他還能叫大徹大悟的佛嗎？我看叫白癡還差不多。

佛陀當然不是白癡，佛陀是般若之化身，是大覺之人。既然如此，那麼這裡的「無眼耳鼻……」是什麼意思呢？對這個

「無」字最適當的諦解是「超越」。不是「無」眼耳鼻舌……，是「超越」眼耳鼻舌……；不是「無」意識界，是超越意識界。超越十八界，不再將自己蜷縮於這個「紙筒」之中，從自己的小宇宙中超越出來，伸展開來。此時，一切因「十八界」製造的六道和種種幻相，一舉平息下來。——此時才驀然發現：生死從來不需出，六道根本不用離，幻相無需除，涅槃不需證，不假造作，一切現成，當下即是比那個西方極樂世界還要殊勝無量倍的自性極樂淨土——大自在涅槃之境。

無智亦無得

「無無明，亦無無明盡」，無明是生死根本，起惑造業皆因無明。無明就是愚癡，就是迷惑，就是心靈（生命）內黑暗無光的狀態。反之，就是光明，光明就是般若。無明和般若相對。沒有般若，就是無明；有般若，就是明瞭。修行就是轉無明為明，一直將所有的無明全部化除盡淨後，就成佛了。佛是什麼？就是無明盡。無明盡者，就是佛。

《心經》是圓頓大法，是從果上起修的，不從因位起修。因位起修是「從因到果法」，果上起修是「倒果為因法」。果位起修是最不可思議之修行——先成佛，後修行。《心經》是所有成佛秘法中，最大的秘法。其秘就秘在當下成佛，不假次第。這使得一般的小機小智之人，驚駭怖畏，離席奔逃，難生正信。

從因到果修行法是今天修行一點，化除一分無明，增長一分見地。明天再修行一點，再化除一分無明，再增長一分見地。如此這般修行下去，從羅漢到菩薩，次第而進，依階而上，直至第十地菩薩，此時尚有最後一分無明未斷。在機緣成熟之時，進入金剛大定中，斷除最後一分無明，成就大覺佛陀——此名

之為「從因到果修行法」，簡稱「因果法」。《心經》告訴我們，上述之因果法的確是佛陀於百千經典中，親自教授的佛法，但佛陀還有更為秘密的法門——「倒果为因修行法」，簡稱「果因法」。無論經典中如何描述佛果，學者僅需一念即可「此皆我已達成之境」。這就是「先成佛」。但學者仍需時常修行，如打坐，讀經，廣學百家思想等，並身體力行之。此即「後修行」。修行目的無非是將「此皆我已達成之境」進一步貞定，穩固之，清晰之，圓融之，通透之。

若以果因法視之，無明、生死、六道、煩惱等當下頓脫，不假次第。故《心經》教導我們：「無無明，亦無無明盡。」無明今天盡一點，明天盡一點，這是因果法，不是果因法。於佛境視之，無明也好，化除無明的次第也好，當下脫落，一時頓超。

「乃至無老死，亦無老死盡」，從無明到老死，這是小乘佛法業感緣起的十二因緣。

無明（貪嗔癡等煩惱）緣行（造作諸業）；行緣識（業識投胎）；識緣名色（但有胎形，六根未具）；名色緣六入（胎兒長成眼等六根人形）；六入緣觸（出胎與外境接觸）；觸緣受（與外境接觸生起苦樂感受）；受緣愛（對境生愛欲）；愛緣取（追求造作）；取緣有（形成業因招感未來果報）；有緣生（再受未

來五蘊身）；生緣老死憂悲苦惱（未來之身又逐漸衰老而死）。

十二因緣就是因為有無明，所以有「行」之造作；因為造業而入胎，故有入胎之識；因為入胎，名色就展開活動，它擴展、擴大，就產生了六入；胎兒的六根圓滿後就出世，然後與外面的境界接觸；根、塵、識和合產生觸的心理，有了觸就產生受，過去我們貪愛的業習就會引發出來，愛即生；愛加深就有取，使我們希求它再來、再有，就形成了有；有將來的業，促使我們再來生，再來死。

這十二因緣就是有情眾生的流轉生死的前因後果，它的流轉並不是直線式，而是一個輪轉。既是過去的無明，造成現在的受；現在的無明，就是愛、取；現在的愛、取，就是下一世的無明，它一直循環不息，周而復始。在十二因緣中，我們要知道有迷惑，因迷惑而造業；造業後我們就要受業的果報——苦果。在受苦果的當中，我們繼續迷惑，繼續造業，造業後又再受報，這樣的循環作用，稱為十二因緣的流轉。

無明為因，行為果；行又為因，識為果；識又為因，名色為果……老死為果。若當下超越了（無）無明，十二因緣也將環環破除，皆化除之和超越之。

「無無明，亦無無明盡。乃至無老死，亦無老死盡。」這是關於對十二因緣的化除和超越。「無苦集滅道」這句經文的

全稱是：無苦，無集，無滅，無道。「苦」「集」「滅」「道」是小乘的「四聖諦」，它們是小乘佛教的核心教義之一。

1.苦諦：世間有八苦。

2.集諦：闡釋業與煩惱是苦的根源。

3.滅諦：闡釋解脫與證果。

4.道諦：闡釋離苦的道路。

說種種苦，說種種苦之原因（集），說種種解脫之殊勝（滅），說種種修行之方法（道），所有這一切都是從因位上說，不是從果位上說。在自在中，超越一切修行過程和修行次第。無苦集滅道的意思是，超越一切苦集滅道。因為所有的苦也好，苦之因（集）也好，對解脫的嚮往和境界之描述也好（滅），還是具體的各種修證方式方法（道），它們皆屬現象中物，都是緣起所生之他在。只要是他在，只要是緣生，就必須超越，澈底地超越，如此方名解脫，如此方名自在。

「無智亦無得。」佛是大覺者，佛是智慧的化身。這都是站在凡夫、羅漢和菩薩等這些「非佛」的角度來看的。如果站在佛自身角度來看，無所謂覺不覺，也無所謂什麼智慧的化身。如果抱著有所求之心，將永遠也成不了佛。

地藏王菩薩發願說：「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方成菩提。」意思是只要地獄裡還有一個眾生在受苦，我地藏

王菩薩就不成佛，什麼時候地獄裡所有的眾生都被我地藏王菩薩度化解脫成佛了，那時我才最後一個成佛。當地藏王菩薩發此大願的當下，他就已經成佛了。為什麼？就是他不再把成佛作為他的目標了，而是反轉過來，將眾生作為他的最初也是最終的目標了。在如此澈底的無我之中發此願已，當下成就佛果。

成佛或解脫最最重要的是角度的轉移：將自己從凡夫的角度轉變為佛陀的角度。這一點無比重要！當我們心中仍然有很強烈的「我要得大智慧」「我要成佛」「我要得大自在」「我要證悟圓覺」等願望在，我們就永遠成不了佛。因為「我要成佛」就是成佛的最後一個障礙，也是獲得圓覺的最大的障礙。若反過來，我再也不想成什麼佛了，我只想與眾生同苦樂，共患難，我只想一心一意為國家或為時代作出最大的貢獻，什麼佛呀道呀，成不成又將如何？如此之人，當下即佛——不是將他們比喻為佛，而是真正意義上的佛。故解脫最重要的一環，也是最後的一環，就是澈底放棄和超越「我要得大智慧」「我要成佛」「我要得大自在」「我要證悟圓覺」等等心念，實現《心經》教導我們的「無智亦無得」。

為何是「無智亦無得」呢？因為「以無所得故」。成佛就是重新找回了自己曾經失去的東西，重新獲得了自己曾經遺失的東西。你只是重新把它找了回來，故無所謂得不得，因為這

些本來就是你的。一旦你生起了「有所得」之念，你的這一念就是執念，就是執著。一旦執著生起，無論「我執」，還是「法執」，解脫必不可能！圓滿解脫的前提，必須是澈底化除和超越一切執著（包括「我要成佛」這個執著），澈底達到無我無為、任運自然。

成佛成了個什麼呢？得成就得了個什麼呢？無法可得，無佛可成，此名之為「成佛」。在佛法中，此謂之「第一義空」，又名「畢竟空」。一切皆空，成佛也空。得無所得，名為「得大成就」。成無所成，名之為「成就無上正覺」。

遠離顛倒夢想

「菩提薩埵」就是菩薩，這裡也未必專指菩薩，應該也包括佛在內，全稱是「佛菩薩」。這裡的佛菩薩也不是專指觀世音菩薩或釋迦牟尼佛，而是指一切佛菩薩。

「依般若波羅密多故」，般若是佛之母，一切佛菩薩皆自般若中出生。在般若中達到解脫與圓覺之彼岸。般若即自在，自在即存在之在其自己，生命之在其自己，覺知之在其自己——非對其自己。這就是佛菩薩們一再強調的：回家。回家就是一切回歸其自己，一切之在其自己。

「心無掛礙」，此處的心指的是真心，也即自在之自覺、自發、自動、自生之義。心之在其自己，即為性（自性、本性、佛性、法性、覺性等義）；性之自生自覺，即為心（真心、清淨心、覺心、菩提心、佛心、覺心等義）。此時都到彼岸了，都成就佛果了，心當然無掛礙了。掛礙就是執著、攀緣、有為、自我之別名；無掛礙就是澈底化除和超越一切執著、攀緣、有為、自我，澈底從身心之蜷曲中舒展開來，解脫開來。「心無掛礙」有兩個理解：一是，因為是真心，因為是佛心，當然不

會有所掛礙了；二是，因為無所掛礙，所以真心呈現，所以覺心發露。

「無掛礙故，無有恐怖」，恐怖就是畏懼、擔憂、牽掛，恐怖就是經營算計、患得患失，恐怖即表明你有我執和法執在。於自在之中，一切現成，一切圓滿，一切無我無為而任運自然，故無掛礙。因「無掛礙故，無有恐怖」。

在無掛礙中，在無恐怖中，怎麼樣呢？「遠離一切顛倒夢想，究竟涅槃。」日本的《心經》在「遠離一切顛倒夢想」中加上「一切」二字。在玄奘的譯本中，無「一切」二字。因為「遠離顛倒夢想」這句話裡本已含著「一切」之義，故無需加此二字。

因眾生皆在迷中，為累世業力所牽，不能自已。故於眾生眼中，一切事物皆非其本來面目。透過十八界來看自己和萬有，透過業力來看自己和萬有，一切如哈哈鏡中物，皆非真相。顛倒是於外界言，夢想是於內在言。就內在言，凡夫時刻不停地起惑造業，妄想不斷。由是而有種種病苦，而有生死輪回。所謂的修行是什麼意思呢？所謂的成就是什麼意思呢？就是認同。與什麼認同，我們就成為什麼：與凡夫認同，我們就是凡夫；與佛認同，我們就是佛。如果非得認為有一個東西叫修行的話，那所謂的「修行」無非就是對認同的不斷強化與深化，

除此之外，再無「修行」這麼個東西。修行不是從甲過渡到乙——這是很多人心目中所謂的「修行」之義。這是錯誤的觀念，真正的「修行」之諦解是：不斷地強化與深化已有之認同。但所有強化與深化的前提，都是認同。如無一個明確之認同，也就談不上下一步的強化與深化了，也即談不上所謂的「修行」了。「遠離一切顛倒夢想」之遠離，是自然的遠離，是自發的遠離，是自覺的遠離，是自如的遠離。總之，不是強行的、生硬的遠離，是一切顛倒夢想自己不攻自破、自己自發的遠離。

涅槃分為三類：羅漢之「有餘依涅槃」，菩薩之「無餘依涅槃」，佛陀之「究竟涅槃」（又名大般涅槃，或無住涅槃）。涅槃即超越義，無為、無我、無執、無形義，涅槃即永恆和無限義。

面對生死六道，羅漢視之如毒蛇如火宅，閉目塞聽，避世死心，以此方式與生死六道脫離關係，獲得解脫，即「有餘依涅槃」。同樣是面對生死六道，菩薩視之如夢如幻，既然是如夢如幻了，自然對之不生染著，不生貪念，不生迷惑，不生夢想。菩薩以此方式與生死六道脫離關係，獲得解脫，即「無餘依涅槃」。佛陀視一切眾生於生死大海中流轉不息，痛苦無依，甚為可憐。於是，佛陀不以自己一人得度為足，以眾生得度方為己度，以眾生無病，自己方可病癒。如是，佛陀不厭生死，

不住涅槃，與六道同在，與眾生同甘苦。這就是佛陀的不涅槃之涅槃——「究竟涅槃」，又名「無住涅槃」。

打一個簡單的比喻：

一個美女迎面走來，羅漢視之，自發如是念想：此為萬惡之源，諸苦之本，此時貌美，不過假相，若干年後，還不是骷髏一副？既為骷髏走來，有何可觀？不如閉眼，以求眼目清淨。——作是念已，羅漢安處「有餘依涅槃」之中，如如不動。

一個美女迎面走來，菩薩視之，自發如是念想：五蘊皆空，萬有無非是假借暫時之物。一切皆如夢如幻而如實觀之，自然不再生貪起執，不再與幻為伍了。面前美人，儘管百般嫵媚，萬般嬌豔，皆為夢中景物，幻中空花。——作是念已，菩薩安處於「無餘依涅槃」之中，如如不動。

一個美女迎面走來，佛陀視之，自發如是念想：有生皆苦，有心皆迷。如是美人，本可悅目。然此美人因美生執，因美生慢，因美生癡，甚為可憐。聯想到有情眾生，因種種緣，而起種種執，生種種惑，甚為可憐。如來悲心深重，不由自己，故時刻不離眾生，不背六道。故於佛而言，無所謂涅槃不涅槃。即可謂佛陀時時在涅槃中，又可謂佛陀從未在涅槃中。不是六道之外另有涅槃，也不是生死之外另有涅槃，也不是眾生之外，另有涅槃。若如是，此「涅槃」必為孤離之涅槃，必為孤離之

存在，不是圓滿。不舍一物，方為佛境之圓滿。迎面所來之人，無論美醜，皆為眾生，即為眾生，皆與我一體同胞。既然與我一體同胞，再生迎拒之心，真幻之想，皆屬造作。一旦造作，必有違任運自然、法爾如是。——作是念已，佛陀安處於「究竟涅槃」之中，如如不動。

三世諸佛

「三世諸佛」的「三世」是指過去、現在、未來。「諸佛」是指不是一個佛，過去、現在、未來，都有很多很多人成佛。所有眾生最後都要成佛，這是所有眾生的唯一歸宿，他們別無可去。「三世諸佛」與佛教中目前流行的另外一個詞「末法時期」有著直接的衝突。

「末法時期」是時下中國乃至世界佛教界內盛行的一個觀念。這個觀念來自佛經。據佛經記載，釋迦牟尼佛的教法，在世間流傳可分三個時段：正法時期、像法時期和末法時期。正法時期持續五百年，自佛陀誕生算起；繼正法五百年之後，是一千年的像法時期；繼一千年像法時期之後，是一萬年的末法時期。末法時期之後，佛法自人間消失，世人從此再也無緣聽聞佛法，直至四十九億七千萬年後，彌勒佛降生示現成佛，廣度眾生，那時我們又有機會聽聞佛法了。此說存在兩個過失：

第一個過失是「與史不符」：根據佛教發展史實，佛陀去世直至紀元前後的五百年內，印度流傳的只有小乘佛法，那時根本沒有出現大乘佛經和大乘教法，也沒有中國禪宗的明心見

性、當下成佛的頓悟法門，更沒有大乘密宗的即身（生）成佛之教法。在佛陀去世後的五百年內，小乘修行之極果，無非成為一名羅漢。在所謂的「正法時期」，恰恰沒有真正的成佛教法，沒有大乘菩薩之成佛六度。自大乘於歷史上出現後，佛法才進入真正的成佛時期。而這個時期，恰好是所謂的「像法時期」。

所謂的「像法時期」，是說此時期佛法只流於形式，失去了真精神。而歷史的事實正好相反：在紀元左右開始的一千年內，正好是大乘佛法興盛之時，此時大乘佛法走出印度，傳向整個中亞、東亞、東北亞和東南亞廣泛地區，成為世界最有影響的宗教和文化體系之一。

自西元十世紀至今，是所謂的「末法時期」，但於此時期，佛教在世界範圍內得到了更進一步的發展。佛家的哲學體系和修行法門等，得到了進一步的充實和完善，並且佛教與各地區的本土傳統文化，獲得了更進一步的互動與融合。需要特別強調的是，自西元十世紀至今，得大成就者（即證到佛果或菩薩果位）與日俱增，越來越多。

第二個過失是「與理不符」：佛經（特別是大乘佛經）在在處處明言，一切眾生皆有佛性，因有佛性故，皆可成佛。我們人類自然是眾生中的一員，既然一切眾生因有佛性，皆可成

佛，如果某個時期有人成佛，而於另外一些時期又不能成佛了，這顯然與理不符，在理上講不通。比如說，我們現在正在學習的《心經》就明言：「三世諸佛。」就是說，不僅過去的眾生可以成佛，現在和未來的眾生也可成佛。如果現在和未來無人可以成佛的話，那麼此處的「三世諸佛」怎麼理解呢？

由上述兩大過失可以推證：釋迦牟尼教法於世間運勢強分三期之說，只是權教，非是圓教。所謂「權教」，意思是這個學說只是一種方便之說，不是究竟圓滿之說。其目的只是警策我們，不可散漫放逸，應勇猛精進。僅此而已。

不僅佛陀教法中，有此警策之語。在基督教中，同樣有類似言語。如「天堂近了，大家要努力」，或「終極審判就要到了」等等。這些話皆是警策語，警示大家要時刻精進，不可空過時光。正如佛陀所說，眾生根性頑劣，貪嗔癡慢疑五毒深重。本來是一些警策教言，卻被我們注釋得面目全非，與原意大為悖離。

現在宗教界特別強調末法時代，開口閉口“現在是末法時代”，好像這個時代無論發生什麼都是被允許的。他們一再強調末法時代的原因為：

第一，為自己散漫放逸找到理由：很多人溺愛自我，不肯精進，常引此觀念以作虛飾。佛陀都說了，現在是末法時代，

無佛可成，無法可修，我們為什麼還要奮鬥呢？再怎麼努力也是白費！因為這是末法時代，離佛日遠，江河日下。我們所能做的，只能是甘於沉淪，得過且過吧。

第二，不敢肯認，當面錯過：開悟和解脫經過小乘和大乘的層層解析，特別是中國天臺宗、禪宗、密宗等宗的出現，佛法已達迷悟即在轉念間的圓頓階段。《六祖壇經》曰：「一念迷即眾生，一念覺即佛。」而禪宗六祖慧能大師本人和他的眾多弟子們，都是「一念覺即佛」，即於轉念一瞬，彈指之間，當下明心見性，覺悟成佛。一千多年前唐代的那些祖師大德們，證悟於談笑之間，那是何等地瀟灑！何等地自信！

如今的佛法修行者，由於受到所謂「末法時期」的「億萬人修行，難有一人成就」等思想之影響，自認福淺德薄而自甘卑賤，由是於成佛證果上毫無信念，不敢真實發菩提心，以至於時常有機緣到來時，靈感降臨時，心有所感時，善知識開示時，因被這些「所知障」障礙著，不生相應，難有覺受和力用，以至於當面錯過，不免令人仰天一歎。誠如禪師所言：誰束汝？無人束，汝自束之爾。流風所及，導致當今佛教界身心渙散，不學無術，邪說橫行，萎靡不振。再無漢唐佛法雄沉廣闊、生機勃勃之氣象。

「依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」「阿耨

多羅三藐三菩提」是梵文 Anuttarasamyaksambodhi 的音譯。這個梵文單詞很長，分為三部分：阿耨多羅（Anuttara）是「無上」之義；三藐（Samyak）是「正等」之義；三菩提（Sambodhi）是「正覺」之義，全稱即「無上正等正覺」之義，也即成佛之別名。欲得成佛果，獲證大覺，入究竟涅槃，需如是「依般若波羅密多」，方可如願。因般若是六度之根本，諸佛之所歸。此處明言，依般若方可達彼岸，獲無上正覺。絕沒有說，依「億萬人修行，難有一人成就」如是等等之妄說、邪說、不究竟說，而能成就無上正覺。是故理明自然法透，法透必得正見，正見方可正覺。此為千古不易之理也。

是大神咒 是大明咒

咒語，又名「如實語」「真言」「總持」等。「如實語」的意思是說，此類語言是最真實的語言，不是虛語、妄語、無意義語等語；「真言」也是最真實語言之義；「總持」是指言簡意賅、提綱挈領之義。

時間最早，也是歷史上最主要的印度語言是梵語。為什麼叫「梵語」？因為這種語言，印度人確信是印度教主神之一的「大梵天神」創造的語言。故這種語言在印度人心目中，是最能表達宇宙真相、最能顯示諸神密義的語言。這種語言的第一個音符，每一個單詞都是梵天大神之語，每一個發音都是梵天大神之音。故這種語言是世間最為真實的語言，簡稱「真言」。真言最初原意是指一切梵語梵音，這也是咒語最初之義——一切梵語皆是咒語，一切梵音即是咒音。所以，梵語梵音是溝通天神、洞察萬物真相、轉化無明與業力、開悟解脫的不二法門，印度人視梵語為神語、真言、解脫之語，神聖至極。

佛教誕生時，梵語已在印度存在兩三千年了。佛陀入滅後，佛陀弟子們進行了幾次結集經典，即將佛陀的教導書寫成經

書。在佛陀入滅後約五百年，結集的經典所使用的都是講《心經》之處靈鷲山所在的摩揭陀國的國語——摩揭陀語。據信，佛陀在世時使用的語言，就是摩揭陀語。摩揭陀語很快演變為巴厘語（Pali）。故小乘佛法中的經律論三藏，使用的全是巴厘文。摩揭陀語和其後的巴厘語，都是當時印度最富庶的恒河中下游地區的方言俗語，梵語在印度是高級的，是上層人士使用的學術語言、宗教語言。相對於梵語而言，所有方言俚語都是來源不明、內涵淺薄的俗語，難登大雅之堂。直至紀元前後，大乘佛教出現，大乘經典幾乎全部是用梵語寫成，大乘僧人也全部使用梵語為傳教講法語言。

我們中國人一聽到佛教佛經，就會很自然地與梵文聯繫起來，以至於誤解為，所有的佛經都是梵文書寫的。其實只是大乘經論幾乎全部是用梵文書寫的而已。

咒語有這麼幾層含義：

1.所有梵語皆為神語，皆為溝通天神、洞察萬物真相、轉化無明與業力、開悟解脫的神語，故所有梵語皆為真言（咒語）。

2.梵語中精要之處，皆需多次乃至一生反覆讀誦思悟。這種需要反覆讀誦思悟的語言和語句，稱之為真言（咒語）。

3.梵語中只有特殊音符，不是詞句的部分，稱為真言（咒語）。據信，念誦這些特殊音符，可產生與神溝通、祛病消災、

增福增智、淨化和成長身心、增長禪定與覺知等不可思議之功效。

大乘佛教顯宗（又名漢傳佛教）多取真言（咒語）的第一和第二個意思，大乘佛教密宗（又名藏傳佛教）多取真言（咒語）的第三個含義。因《心經》屬於大乘佛教的顯宗，故《心經》中的咒語，同樣是指第一和第二個含義。

「故知般若波羅密多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒。」「故知」是「所以」之義。所以什麼呢？因為上面的這些經文，所以我們就知道了，明白了，認知到了，般若波羅密多是三世佛母，解脫之本，故一切闡述般若的經文言教（當然包括《心經》在內了），皆是「大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒」。

「是大神咒」，「大」是廣大深邃、無所不包之義；「神」是鬼神難測、不可思議之義；「咒」是精華骨髓之義。大神咒合於一起之義，即此《心經》之教授，是廣大深邃、鬼神難測的般若之精華所在，靈魂所在，骨髓所在。

「是大明咒」，「大明」是相對於暗昧無明而言。「大明」即大光明，也即大覺之義。般若就是自覺，就是圓覺，就是正覺，就是普覺等。包括《心經》在內的般若類經典，自然是關於大光明之教授與開示。

「是無上咒」，包括《心經》在內的般若類經典的教導，是佛陀乘性之極談，內外通透，毫無隱曲。佛陀於《心經》之中，暢談般若空性之道，超越一切封限、暗昧、隱曲、顛倒、夢想、掛礙和生死輪回。故《心經》之教授是無上正覺之教授，是究竟圓滿之教授，「故知般若波羅密多是無上咒」。

「是無等等咒」，「大神」「大明」和「無上」三語，已將包括《心經》在內的般若經，給予了至尊的地位和終極讚歎。「無等等」之義是：無論你將想像力發揮到什麼程度去極盡形容之詞，《心經》都比你的形容和讚美，還要再乘以萬倍、億倍，乃至無量倍。「是無等等咒」的意思是：《心經》和般若經的價值和意義，無論是世間，還是想像之物，無有與之相等者，無有與之媲美者。

如《心經》這樣的終極、至尊、圓滿之教授，可令學者當下開悟心性，成就佛道，故《心經》「能除一切苦」，乃世間無上之「法寶」——不可以金銀計，不可以價值計，不可以算數計。

「真實不虛」，這句經文的字面意思是：上述一切，都是至真之語，是顯現生命和宇宙真相之語，是如實之語。但其更深一層的含義則帶著一些悲涼，觀世音菩薩為了令眾生信心堅定，道心穩固，於是帶著點發誓賭咒的語氣對大眾說：請大家

放心地相信我好了，我觀音菩薩不說假話，誰說假話誰是小狗，我上述說的句句真實。請大家再勿生疑，那的確是我的無上之證悟，無上之教授。請大家相信我吧！

觀世音菩薩的確是慈悲之化身，通體內外皆為大慈大悲之顯現。為了讓我們這些多疑、性劣之眾生，得生實信，得生解脫，於般若圓頓大法中，無需次第，當下證入涅槃。為眾生受用故，在教授般若時，真可謂字字帶淚，句句帶血，苦口婆心，悲憫之極。我們於「真實不虛」四個字中，讀出了難以言喻的無奈與悲心，很像一位操碎了心的慈母，在苦苦規勸逆子，萬勿一錯再錯、快快回頭時的那種無奈與悲心。

就是這樣

「故說般若波羅密多咒」,「故」於此處有「因此」之義，因此說「般若波羅密多咒」。這句經文的意思是：下麵我們要對《心經》作一個更為精到、更進一步的概括與總結：「即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶。」

從《心經》第一個譯本開始，在結尾處就有幾行字，作為咒語，只有音譯，沒有意譯，這個習慣一直保留到《心經》的最後一個譯本——民國時期的自藏文譯為漢語的《心經》，同樣於最後部分，保留了一個咒語。這個咒語並不是大家想像的那樣不可翻譯。這個咒語就是對一段梵語的音譯。這段梵語的原音是：Gate-gate paragate parasam-gate bodhi-svaha。意譯過來就是：醒來呀，醒來呀，（無論是）正在覺悟的，（還是）已經覺悟的，（所有的事物都在如其所是地發生著）就是這樣。

揭諦揭諦（Gate-gate）：醒來，醒來；波羅揭諦（Paragate）：正在醒來；波羅僧揭諦（Parasam-gate）：已獲證悟；菩提娑婆訶（Bodhi-svaha）：法爾如是呀（就是這樣呀）！

好好地接受《心經》，她可令你醒來；如果你正在醒來，

那麼《心經》即是你的指南和歸依；如果你已經醒來，《心經》就是你的驗證。無論你是開始醒來，還是正在醒來，或者是已經覺醒，同樣這部《心經》都是你不可或缺的法侶。

《心經》的教示，不是出於某個人的私心私欲，這些文字是從觀世音菩薩的般若自性中，流顯出來的如實之理，如實之法。在如是之理中，在如是之境中，觀世音菩薩亦如實言之：就是這樣。

就是這樣是哪樣呢？就是「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……」這麼一路下來的樣子。就是這個樣子。假設我們畫蛇添足地問觀自在菩薩：為什麼《心經》要這樣來教導我們呢？為什麼不是用別的方式呢？觀自在菩薩攤攤手，聳聳肩，說：我怎麼知道為什麼，我只知道，一切的一切，就是這樣！

無獨有偶，在《聖經》中，耶穌常用「阿門」（Amen）這個詞。當耶穌開口教訓人的時候，他常說：「我實實在在地告訴你們。」在《新約》中，「阿門」就是「實實在在、確確實實」的意思。這「實實在在」的 Amen 用梵文、用《心經》表示，就是「菩提娑婆訶」（Bodhi-svaha）——法爾如是，就是這樣。

是的，《心經》，還有《大般若經》，乃至一切佛經，所有

的覺悟，所有的教導，所有的存在，一切的一切：就是這樣！就是這樣！——譯為現代英文則是：Yes, this is Suchness！

就是這樣！就是這樣！Yes, this is Suchness！

附錄

《心經》代表性的譯本

摩訶般若波羅密大明咒經

姚秦 天竺三藏 鳩摩羅什 譯

觀世音菩薩。行深般若波羅密時。照見五陰空。度一切苦厄。舍利弗。色空故無惱壞相。受空故無受相。想空故無知相。行空故無作相。識空故無覺相。何以故。舍利弗非色異空。非空異色。色即是空。空即是色。受想行識亦如是。舍利弗是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是空法。非過去非未來非現在。是故空中。無色無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界乃至無意識界。無無明亦無無明盡。乃至無老死無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩薩依般若波羅密故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。離一切顛倒夢想苦惱。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅密故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密是大明咒。無上明咒。無等等明咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅密咒。即

說咒曰：竭帝，竭帝，波羅竭帝，波羅僧竭帝，菩提僧莎呵。

普遍智藏般若波羅密多心經

摩竭提國 三藏沙門 法月 譯

如是我聞，一時，佛在王舍大城靈鷲山中，與大比丘眾滿百千人、菩薩摩訶薩七萬七千人俱，其名曰觀世音菩薩、文殊師利菩薩、彌勒菩薩等以為上首，皆得三昧總持，住不思議解脫。爾時，觀自在菩薩摩訶薩在彼敷坐，於其眾中即從座起，詣世尊所，面向合掌，曲躬恭敬，瞻仰尊顏而白佛言：「世尊！我欲於此會中，說諸菩薩普遍智藏般若波羅密多心，唯願世尊聽我所說，為諸菩薩宣秘法要爾時世尊以妙梵音，告觀自在菩薩摩訶薩言：「善哉！善哉！具大悲者！聽汝所說，與諸眾生作大光明。」於是觀自在菩薩摩訶薩蒙佛聽許，佛所護念，入於慧光三昧正受。入此定已，以三昧力行深般若波羅密多時，照見五蘊自性皆空。彼了知五蘊自性皆空，從彼三昧安詳而起，即告慧命舍利弗言：

善男子！菩薩有般若波羅密多心，名普遍智藏，汝今諦聽，善思念之，吾當為汝分別解說。作是語已，慧命舍利弗白觀自在菩薩摩訶薩言：唯大淨者，願為說之，今正是時。於斯告舍利弗：諸菩薩摩訶薩應如是學：色性是空、空性是色，色不異

空、空不異色，色即是空、空即是色，受想行識亦復如是；識性是空、空性是識，識不異空、空不異識，識即是空、空即是識。舍利子！是諸法空相－不生不滅、不垢不淨、不增不減。是故空中無色，無受、想、行、識；無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道；無智亦無得。以無所得故；菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦！揭諦！波羅揭諦！波羅僧揭諦！菩提莎婆訶！

佛說是經已，諸比丘及菩薩眾、一切天人、阿修羅、幹闥婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

般若波羅密多心經

罽賓國 三藏 般若共利言等 譯

如是我聞。一時佛在王舍城耆闍崛山中。與大比丘眾及菩薩眾俱。時佛世尊即入三昧。名廣大甚深。爾時。眾中有菩薩摩訶薩。名觀自在。行深般若波羅密多時。照見五蘊皆空。離諸苦厄。是時。舍利弗承佛威力。合掌恭敬白觀自在菩薩摩訶薩言。善男子。若有欲學甚深般若波羅密多行者。雲何修行。如是問已。爾時。觀自在菩薩摩訶薩。告具壽舍利弗言：

舍利子。若善男子善女人。行甚深般若波羅密多行時。應觀五蘊性空。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅密多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅密多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密

多是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅密多咒。即說咒曰揭諦。揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提娑婆訶。如是。舍利弗。諸菩薩摩訶薩於甚深般若波羅密多行。應如是行。

如是說已。爾時。世尊從廣大甚深三摩地起。贊觀自在菩薩摩訶薩言。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所說。甚深般若波羅密多行。應如是行。如是行時。一切如來皆悉隨喜。爾時。世尊說是語已。具壽舍利弗大喜充遍。觀自在菩薩摩訶薩亦大歡喜。時彼眾會天人阿修羅幹闥婆等。聞佛所說皆大歡喜。信受奉行。

般若波羅密多心經

唐 上都大興善寺 三藏沙門 智慧輪 奉詔 譯

如是我聞：一時，薄伽梵住王舍城鷲山中，與大苾芻眾及大菩薩眾俱。爾時世尊入三摩地，名廣大甚深照見。時眾中有一菩薩摩訶薩，名觀世音自在，行甚深般若波羅密多行時，照見五蘊自性皆空。即時，具壽舍利子，承佛威神，合掌恭敬，白觀世音自在菩薩摩訶薩言：聖者，若有欲學甚深般若波羅密多行，雲何修行？如是問已，爾時觀世音自在菩薩摩訶薩，告具壽舍利子言：

舍利子，若有善男子、善女子，行甚深般若波羅密多行時，應照見五蘊自性皆空，離諸苦厄。舍利子，色空，空性見色，色不異空，空不異色，是色即空，是空即色。受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法性相空，不生、不滅、不垢、不淨、不減、不增。是故空中無色，無受、想、行、識，無眼、耳、鼻、舌、身、意，無色、聲、香、味、觸、法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死盡，無苦、集、滅、道，無智證，無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多

住，心無罣礙，心無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟寂然。三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提，現成正覺。故知般若波羅密多，是大真言，是大明真言，是無上真言，是無等等真言，能除一切苦，真實不虛，故說般若波羅密多真言，即說真言：唵，揭帝揭帝，播囉揭帝，播囉散揭帝，冒地娑縛賀。如是，舍利子，諸菩薩摩訶薩，於甚深般若波羅密多行，應如是學。

爾時世尊，從三摩地安詳而起，贊觀世音自在菩薩摩訶薩言：善哉善哉，善男子。如是如是，如汝所說，甚深般若波羅密多行，應如是行。如是行時，一切如來，悉皆隨喜。爾時，世尊如是說已，具壽舍利子，觀世音自在菩薩，及彼眾會一切世間天、人、阿蘇囉、獻馱婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

般若波羅密多心經

大蕃國 大德三藏法師 沙門法成 譯

如是我聞。一時。薄伽梵住王舍城鷲峰山中。與大苾芻眾。及諸菩薩摩訶薩俱。爾時。世尊等入甚深明瞭三摩地法之異門。復於爾時。觀自在菩薩摩訶薩。行深般若波羅密多時。觀察照見五蘊體性悉皆是空。時具壽舍利子。承佛威力。白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰。若善男子。欲修行甚深般若波羅密多者。復當雲何修學。作是語已。觀自在菩薩摩訶薩答具壽舍利子言：

若善男子及善女人。欲修行甚深般若波羅密多者。彼應如是觀察。五蘊體性皆空。色即是空。空即是色。色不異空。空不異色。如是受想行識。亦復皆空。是故舍利子。一切法空性。無相無生無滅。無垢離垢。無減無增。舍利子。是故爾時空性之中。無色。無受。無想。無行。亦無有識。無眼。無耳。無鼻。無舌。無身。無意。無色。無聲。無香。無味。無觸。無法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智無得。亦無不得。是故舍利子。以無所得故。諸菩薩眾。依止般若波羅密多。心無障礙。

無有恐怖。超過顛倒。究竟涅槃。三世一切諸佛。亦皆依般若波羅密多故。證得無上正等菩提。舍利子。是故當知般若波羅密多大密咒者。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切諸苦之咒。真實無倒。故知般若波羅密多。是秘密咒。即說般若波羅密多咒曰：峨帝峨帝。波囉峨帝。波囉僧峨帝。菩提莎訶。舍利子。菩薩摩訶薩。應如是修學甚深般若波羅密多。

爾時世尊從彼定起。告聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所說。彼當如是修學般若波羅密多。一切如來。亦當隨喜。時。薄伽梵說是語已。具壽舍利子。聖者觀自在菩薩摩訶薩。一切世間天人阿蘇羅幹闥婆等。聞佛所說。皆大歡喜。信受奉行。

佛說聖佛母般若波羅密多經

宋 西天譯經三藏 施護 譯

如是我聞。一時世尊在王舍城鷲峰山中。與大苾芻眾千二百五十人俱。並諸菩薩摩訶薩。而共圍繞。爾時世尊。即入甚深光明宣說正法三摩地。時觀自在菩薩摩訶薩。在佛會中。而此菩薩摩訶薩。已能修行甚深般若波羅密多。觀見五蘊自性皆空。爾時尊者舍利子。承佛威神。前白觀自在菩薩摩訶薩言。若善男子。善女人。於此甚深般若波羅密多法門。樂欲修學者。當雲何學。時觀自在菩薩摩訶薩。告尊者舍利子言。汝今諦聽。為汝宣說：

若善男子。善女人。樂欲修學此甚深般若波羅密多法門者。當觀五蘊自性皆空。何名五蘊自性空耶？所謂即色是空。即空是色。色無異於空。空無異於色。受想行識。亦復如是。舍利子。此一切法如是空相。無所生。無所滅。無垢染。無清淨。無增長。無損減。舍利子。是故空中無色。無受受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。無眼識界。乃至無意界。無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老

死盡。無苦集滅道。無智亦無所得。亦無無得。舍利子。由是無得故。菩薩摩訶薩。依般若波羅密多相應行故。無所著。亦無罣礙。以無著。無礙故。無有恐怖。遠離一切顛倒妄想。究竟圓寂。所有三世諸佛依此般若波羅密多故。得阿耨多羅三藐三菩提。是故應知般若波羅密多。是廣大明。是無上明。是無等等明。而能息除一切苦惱。是即真實無虛妄法。諸修學者當如是學。我今宣說般若波羅密多大明曰：怛雅他。唵。揭帝揭帝。播囉揭帝。播囉僧揭帝。冒提莎賀。舍利子。諸菩薩摩訶薩。若能誦是般若波羅密多明句。是即修學甚深般若波羅密多。

爾時世尊。從三摩地安詳而起。贊觀自在菩薩摩訶薩言。善哉善哉。善男子。如汝所說。如是如是。般若波羅密多。當如是學。是即真實最上究竟。一切如來亦皆隨喜。佛說此經已。觀自在菩薩摩訶薩。並諸苾芻。乃至世間。天、人、阿修羅、幹闥婆等。一切大眾。聞佛所說。皆大歡喜。信受奉行。

西藏傳本般若波羅密多心經

民國 慧清 譯

如是我聞，一時，佛在王舍城鷲峰山中，與大苾芻眾及大菩薩眾俱。爾時，世尊入法門定，名為「顯現甚深」。復於爾時，觀自在菩薩摩訶薩，照見甚深般若波羅密多行性，並於五蘊照見自性都空。即時具壽舍利子，承佛神力，請問觀自在菩薩摩訶薩言：若有善男子或善女人，欲修行般若波羅密多行者，彼當雲何修學？說是語已，觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利子言：

若有善男子或善女人，欲修行般若波羅密多行者，彼當如是觀照：謂正隨觀見五蘊自性都空。色即是空，空性即色；色不異於空性，空性亦不異色。如是，受、想、行、識，亦即是空。舍利子！是諸法空性無相，不生，不滅，無垢，亦無離垢，無減，無增。舍利子！是故於空性中無色，無受，無想，無行，無識；無眼，無耳，無鼻，無舌，無身，無意；無色，無聲，無香，無味，無觸，無法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡；無老死，亦無老死盡；無苦，集，滅，道；無智，

無得，亦無非得。舍利子！如是菩薩由無得故，即能依住般若波羅密多；心無障礙，無有恐怖；遠離一切顛倒，究竟大涅槃際。三世諸佛，亦依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。由是應知般若波羅密多即是咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，是善能除滅一切苦咒，真實不虛。即說般若波羅密多咒曰：達嘉他，嗡姆伽德黑，伽德黑巴羅，伽德黑巴羅，薩姆伽德黑，菩提薩娃訶。舍利子！菩薩摩訶薩即應如是修學甚深般若波羅密多！

爾時，世尊乃從定起，贊曰：善哉！善哉！觀自在菩薩！如是如是。若善男子，如汝所說，修行甚深般若波羅密多，諸佛如來亦所隨喜。世尊說是語已，具壽舍利子、觀自在菩薩摩訶薩與彼一切所攝眷屬，即天、人、非天、健達婆等諸世間，普皆隨喜，於佛所說信受奉行。

「見聞解脫」大成就者潘麟先生的開示（代後記）

蔣佩佩

蔣佩佩：尊敬的先生，什麼叫「見聞解脫」？

潘麟先生：「見聞解脫」是「見解脫」和「聞解脫」的合稱，這個詞源自古老的印度，是我們修行界的一個專用術語，在社會上不常使用，多數人一生也未必聽到過這個詞。印度文化以宗教文化和生命文化為中心，這個文化十分注重身心的修行和生命的證悟。「見聞解脫」這個詞在印度歷史中出現得非常早，一直作為印度文明的核心與基本精神相延至今。

圍繞著「見聞解脫」，印度文化中很早就發展出一些相關的傳統，如 Darshan 傳統（即以各種方式與當世聖賢結緣的傳統），Upanishad 傳統（即來到聖賢身邊並聆聽其教導），念誦某大成就者的名號即可實現消業與獲得解脫之傳統（如印度奉愛瑜伽裡的念誦「哈瑞克瑞詩那」或佛教裡的念誦「阿彌陀佛」）等等，這些印度社會和文化中的重要傳統，都與「見聞解脫」直接相關。在印度歷史中，時常可以看到「我發願，當世與後世眾生，凡有緣得聞我名號或讀寫我的言教者，除一切無明，

消一切業，永出輪回，得大自在」等等諸如此類的記載。

「見聞解脫」這個概念隨著佛教和瑜伽學一起傳入我國，但在我國歷史上並沒有像在印度那樣婦孺皆知，以及形成一些重要的文化傳統和社會習俗。在我國歷史上，那些已獲「見聞解脫」的大成就者們通常只在他的弟子們中間，或極小的範圍內公開這一成就和消息，就一般社會大眾而言，絕大多數人是沒有機會知曉誰是「見聞解脫」之大成就者而創造機緣以親近之。雖然圓滿地獲此「見聞解脫」之殊勝成就的大修行人，在我國歷代都是十分稀有的，但歷代還是有不多的幾位大修行人，曾獲得過此無比殊勝的大成就。數千年來，「見聞解脫」在我國一直是一個隱形傳統，一個主要流傳於山林間的小眾文化。

「見解脫」的意思是有緣見到某大成就者（包括見到此成就者的照片，閱讀此成就者的著作），即獲得解脫。「聞解脫」的意思是有緣聽到某大成就者的名號，即獲得解脫。

「見聞解脫」分為「非究竟解脫」和「究竟解脫」兩類。

「非究竟解脫」的意思是：這類解脫是人生和生命的階段性和部分性的解脫，不是生命和人生的終極解脫。比如說，你有疾病，此時正陷於病苦之中難以自拔，有緣見聞到已經獲得「見聞解脫」的大成就者，自聽聞其名號、目睹其照片或閱讀

其著作開始，即在此大成就者的加持力作用下，各類疾病迅速地獲得好轉和痊癒。再比如，你有一些心結和煩惱，受困於此很久了，有緣見聞到已經獲得「見聞解脫」的大成就者，自聽聞其名號、目睹其照片或閱讀其著作開始，在此大成就者的加持力作用下，各類心結和煩惱得到很快地化除和超越。這類通過見聞大成就者，並以此因緣獲得此大成就者的加持，而令見聞者迅速地從各種病苦和煩惱中解脫出來，即屬「非究竟解脫」。因見聞大成就者而獲得內心喜樂、化除業障、消解困厄、益智開慧、激發潛能、淨化身心等等不可思議之效果，皆屬「非究竟解脫」的範疇。

「究竟解脫」的意思是：獲得終極解脫，即獲得如釋迦牟尼、老子、孔子等聖賢在大徹大悟時證得的大自在之境。此境地為人生之終極境界，萬善皆備之聖賢境界，是所有眾生最終必有之歸宿，一切生命最初之源頭。此境佛家名之為「大涅槃之境」，儒家名之為「聖人之化境」。這個「大涅槃之境」，這個「聖人之化境」，就是「究竟的解脫」之境。

「見聞解脫」的法理是建立於「瑜伽（Yoga）」一詞之上的。「瑜伽」一詞的基本含義即是「連接」「相應」「結合」等。整個印度文化都是建立於「瑜伽」這一生命哲學基礎上的，印度文化就是大瑜伽文化，即是一個以探索和實踐人與人之間、

人與本體之間、人與宇宙之間等的連接與相應的文化。無論是「見」還是「聞」，無非是與修行已獲此類之大成就者之間建立某種關聯。以此關聯為前提，通過雙方生命之間的「連接」「相應」，而實現一個生命對另一個生命全面而正向的影響和作用。這就是印度的瑜伽哲學，也是印度的生命哲學。這個哲學體系，這個瑜伽修證體系，裡面至今仍然潛含著大量的奧妙，等待著我們去進一步地發現和學習。

蔣佩佩：尊敬的先生，什麼人可以有幸獲得「見聞解脫」呢？

潘麟先生：獲得「見聞解脫」之大成就者是沒有分別心的，所以不存在一部分人可以從此大成就者那裡獲得見聞解脫，另一些人不能從此大成就者那裡獲得見聞解脫。不僅人類，包括一切眾生，一旦見聞此大成就者，在聞或見的當下，在此大成就者的強大加持力（具體即為慈悲力、禪定力、攝受力、般若力和功德力等）的作用下，即開始踏上了非究竟解脫或究竟解脫之路，一切眾生蓋無例外。

蔣佩佩：尊敬的先生，具備什麼樣的證量或修行，才能成為一名偉大的「見聞解脫」成就者呢？

「見聞解脫」大成就者潘麟先生的開示（代後記）

潘麟先生：獲得「見聞解脫」之大成就者，必須是一名已得明心見性之大徹大悟者，這是首要的。其次，這名證悟者還必須要有極深的慈悲心和極強的入世度人之願力。這個慈悲之心和濟世之宏願，不是憑空抒發一下即可以的，必須經過生生世世無數次磨難之試煉後，不僅沒有退失，反而愈加勇猛精進，愈加雄沉精固。除此之外，欲獲得「見聞解脫」之大成就，還需有一系列師徒之間心傳口授的有針對性的密修法門，當這些深奧的修行法門皆獲修證圓滿後，方可成就為一名罕見的「見聞解脫」之大成就者，成為一名能圓滿一切眾生所願的偉大導師，即成就眾生「非究竟解脫」和「究竟解脫」兩類不可思議之心願。因為「見聞解脫」大成就者所有的言行舉止，所有的身、口、意的一切活動全部源於佛性（生命最終極之存在，又名神性或自性），全部源自無上正覺之清淨心，「見聞解脫」大成就者的一切言行舉止，皆為佛性之全然顯化，故有緣見聞此大成就者的言行，即是見聞佛性，實乃佛性不可思議之加持力作用於見聞者之故也。

蔣佩佩：尊敬的先生，您身邊每天都出現大量的奇跡，凡是有緣走近您身邊的人，他們在見到您的那一刻起，疾病即開始好轉（如多年神經性耳聾患者，在與您閒聊時，很快

地恢復了聽力；多年乳腺增生患者在您身邊靜靜地坐上一會兒，即發現其增生明顯縮小或軟化等），各類亞健康症狀開始消除，心智獲得開啟，悟性獲得飛躍，情緒開始和順，各類修行者的證量被大大提升，等等不可思議之事時時刻刻發生著，令所有見到此現象的人們，無不感到震撼和驚訝。這是不是您所說的「見聞即解脫」？

潘麟先生：是的，但這只是「見聞解脫」的一小部分事例，歷代都有大量類似的事例——如人們僅僅聽聞大成就者們的名號、目睹他們的照片，或閱讀他們的書籍著作等，即出現很多不可思議的「非究竟解脫」和「究竟解脫」現象。這種現象不僅在我的身邊大量出現，在歷代「見聞解脫」大成就者們那裡，同樣有數不勝數的類似事例。在我們剛出版的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書裡，提到幾個「見聞解脫」的案例。但那只是恒河中的幾粒沙，還有大量更為神奇的現象沒有公開呢。

蔣佩佩：尊敬的先生，您作為一名「見聞解脫」之大成就者，有沒有一些方法可以讓我們更好地提高「見聞解脫」的效果呢？

潘麟先生：有的。「見聞解脫」的奧妙，無非是與我們這些已獲此成就的修行者們建立關係與連接。因為只有與我們建立了關係與連接，我們的加持力才可以過去，在對方身心上發揮出相應的正向影響與深刻作用。這些力量和能量要想發揮出很好的效果，前提必須是與我們以某種方式建立關係與連接，這種關係連接得越持久越深刻，則越能在對方身心上實現出更好和更澈底的功效。

我們皇冠瑜伽和我們的生命學裡有一個與此相關的六字箴言，即「虔誠、開放、接收」。這六個字精確地表達了提高和加深「見聞解脫」功效的方法。另外，多讀幾次我們的文章和著作，多看幾眼我們的照片，或創造機緣多參加我們的講學等，總之，無論通過什麼方式，只要加深和加強與我們的關係和連接，都可以提高我們「見聞解脫」的功效。

蔣佩佩：尊敬的先生，哪些修行人已獲「見聞解脫」大成就了呢？

潘麟先生：過去的一切大聖大賢，無論他們有沒有公開宣稱自己是「見聞解脫」大成就者，但事實上他們都是「見聞解脫」大成就者。在當代，獲得此「見聞解脫」殊勝成就者不多見了，曆世大寶法王噶瑪巴是罕有的「見聞解脫」大成就者，

藏密「大圓滿龍欽心髓」法脈傳承者龍洋嘉措金剛上師，以及近年來越來越被中國讀者所熟知的印度人克利希那·穆提等，這幾位尊者是當世罕見的見聞即解脫大成就者。遺憾的是，當世很可能是證悟「見聞解脫」成就最少的時代，就我所知，目前僅西藏和印度少有的幾位大瑜伽修行士和密宗金剛上師獲證此「見聞解脫」之大成就。

蔣佩佩：非常感恩先生的精闢開示，讓我們這些末學每次都有如醍醐灌頂的法喜充盈身心。在聆聽先生上述開示的過程中，心中始終有一個強烈的感受，即在這個信仰失墜、文明不昌、邪說橫行、眾生迷茫的時代裡，能得遇先生您，有您這樣的大成就者領導我們修行和進學，不僅是我們幾個末學的無上福報，更是這個時代所有眾生的無上福報！

深深感恩先生！

潘麟先生：我也感恩，感恩我們的國家和民族，感恩我們的古聖先賢的教導，感恩我們的諸位恩師們。當然，也感恩你們所有人，正是你們的存在，更加圓滿地成就著我利生的功德和傳承文明的事業。故我時刻以最虔誠和最開放的心靈，將我的全部功德和所有證悟，將我的全部愛心和所有能量，皆以最澈底的方式回向給你們，回向給所有人。

直指生命的真相
——《心經》直解

著　　者：潘　麟
出　　版：時英出版社
地　　址：台北市新生南路 3 段 8 8 號 3 樓之 1
電　　話：（02）23637348（02）23634803
價　　格：　300 元整
出 版 期：　2019 年 9 月初版
ＩＳＢＮ　978-986-97789-3-0